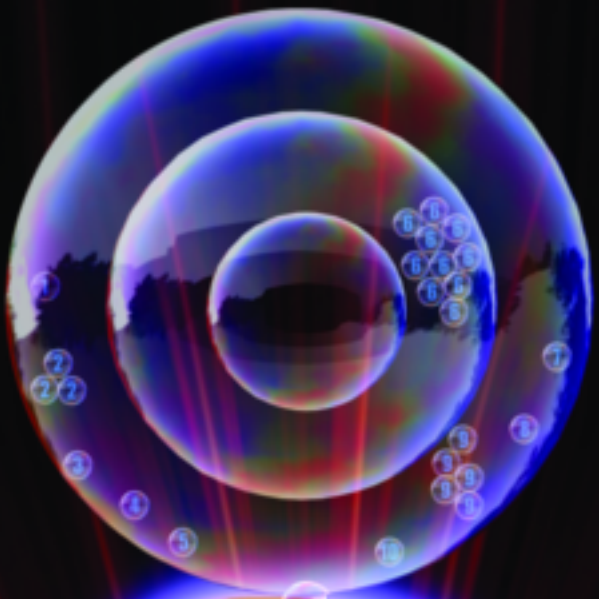
మనస్సులో మెమరీ పవర్

మీ జ్ఞాపక శక్తిని పెంచే పుస్తకం



బలమైన జ్ఞాపక శక్తి
కావాలంటే ఏమి చేయాలి
మనస్సుకి, న్యూటన్ నియమాలకి
మధ్య సంబంధం తెలుసుకోండి
ఏకాగ్రతని బలహీనపరిచే సిక్స్ ఆలోచనలు
చెడు అలవాట్లు మానడం ఎలా

రంజిత్ కుమార్ నూకతోటి
సైకోథెరపిస్ట్ & స్టూడెంట్ కెరీర్ కౌన్సిలర్
మెమరీ పవర్ డవలప్‌మెంట్ ట్రైనర్

DVD ఉచితం

మనస్సులో మెమరీ పవర్

రచయిత :

రంజిత్‌కుమార్ నూకతోటి

B.B.M., M.C.A., M.Sc.,

Psychologist and Psychotherapist.
Student Career Counsellor.
Memory Power Development Trainer

పబ్లికేషన్ – 1, పుస్తకం పేరు :
మనస్సులో మెమరీ పవర్

రచయిత :
రంజిత్‌కుమార్ నూకతోటి

ప్రథమ ముద్రణ :
2013

Copy right : DVD మరియు పుస్తకం కాపీరైట్ హక్కులు రచయితవి. వీటిలోని విషయాన్ని కాపీగాని, తర్జుమాకాని, ఫొటోస్టాట్ గాని లేదా ఇతర నేరాలకి పాల్పడినా కాపీరైట్ చట్టం ప్రకారం శిక్షార్హులు.

హక్కులు : **రచయితవి.**

ఫిగర్స్ డ్రాయింగ్ : **JJ గ్రాఫిక్స్, సూళ్ళూరుపేట.,**
ఫోన్ : **9440343092**

డి.టి.పి. :
శ్రీ శ్రీనివాస డి.టి.పి. వర్క్, విజయవాడ
ఫోన్ : 9440397989

వెల: ₹ : 250/-

ప్రచురణ : **దుర్గాభవాని పబ్లికేషన్స్**
C/o. ధనరాజు, సామ్రాజ్యం, D.O.S. కాలని, స్వర్ణముఖినగర్,
D_2- 27 సూళ్ళూరుపేట, శ్రీ పొట్టిశ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లా, పిన్ : 524121.
ఫోన్ : 9177053522, 08623-243795.

My inspiration : Indian Constitutional King Dr. B.R. Ambedkar,

My power : My sub-conscious mind,

My aim : Standing be as a Global man.

This Book is Dedicated to
My **SUB-CONSCIOUS MIND**.
It creates miracles inside me.

మనస్సులో మెమరీ పవర్

"మనస్సులో మెమరీ పవర్"
చదువుతున్న మీకు
తాజా సుగంధ పరిమళాలు వెదజల్లే
పూలతో స్వాగతం.

పాఠకులకి నమస్కరిస్తూ.... రచయిత రంజిత్‌కుమార్ నూకతోటి

B.B.M., M.C.A., M.Sc.,

"మనస్సులో మెమరీ పవర్" ఈ పుస్తకం మీ చేతిలో వున్నందుకు, మీరు నామీద వుంచిన నమ్మకానికి మీకు నా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు. "మెమరీ పవర్ మీద మార్కెట్‌లో ఇప్పటికే చాలా పుస్తకాలు వచ్చాయి. ఈ పుస్తకంలో ఇప్పటివరకు లేని కొత్త విషయాలు ఏమైనా వున్నాయా" అని ఆలోచించి ఈ పుస్తకాన్ని ఎంచుకున్న వాళ్ళు తెలివైన పాఠకులు. పుస్తకం పేరు చూసి (title) పుస్తకాన్ని ఎప్పుడూ కొనుక్కోకూడదు. పుస్తకంలో విషయసూచికని (Index) చూసి వాటిలో ఏదో ఒక కొత్త విషయం ఉంటే ఆ కొత్త విషయం చాప్టర్‌లోకి వెళ్ళి కొంత చదివిన తరువాతే పుస్తకాన్ని కొనుక్కోవాలనే నిర్ణయానికి రావాలి. ఇలా చేసే పాఠకులు ఇంకా తెలివైనవారు.

ఈ పుస్తకాన్ని చదివితే అనంతమైన జ్ఞాపకశక్తి వస్తుందని నేను మీకు మాట ఇవ్వలేనుగాని మీరు అనుకున్న స్థాయికి మీ మెమరీ పవర్ అభివృద్ధి కావడానికి ఈ పుస్తకం నూరు శాతం ఉపయోగపడుతుందని, అంతేకాకుండా ఈ పుస్తకంలో నేను చెప్పినది చెప్పినట్టుగా పాటించినవాళ్ళకి, తమ మనస్సుని తామే కంట్రోల్ చేసుకునే శక్తి సామర్థ్యాలు మెండుగా వస్తుందని దృఢమైన నమ్మకంతో ఖచ్చితంగా మాట ఇవ్వగలను. ఉదాహరణకి మీకు మెమరీ పవర్ 40% వుందని మీరు బాధపడుతుంటే ఈ పుస్తకం చదివి, నేను చెప్పిన విషయాన్ని అర్థం చేసుకొని పాటించిన తరువాత మీ జ్ఞాపకశక్తి రెట్టింపు అవుతుంది. అంటే పుస్తకం చదివిన తరువాత 80%గా మీ మెమరీ పవర్ అభివృద్ధి చెందిందనే నమ్మకం మీకు కల్గుతుంది. ఇంత ఖచ్చితంగా మీరనుకున్న స్థాయికి జ్ఞాపకశక్తి వస్తుందని చెప్పడానికి కారణం "నా స్వానుభవం". అంటే జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడానికి ఒక మార్గం వుంది. ఆ మార్గంలో నేను స్వయంగా నడిచి (ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేసి) నేను అనుకున్న స్థాయికంటే ఎక్కువ జ్ఞాపకశక్తినే పొందాను. ఆ మార్గాన్నే ఈ పుస్తకం ద్వారా మీకు వివరించాను. నేను ఇంటర్‌మీడియట్ M.P.C. సాధారణమైన మార్కులతో అతి కష్టం మీద పాస్ అయ్యాను. అప్పటి నా జ్ఞాపకశక్తి పరిస్థితి అంత బలహీనంగా ఉండేది. నేను పుట్టడంతోనే బలహీనంగా పుట్టాను (immature born) అందుకనే "నా మెదడు బలహీనంగా వుండి ఉంటుంది. ఈ కారణంచేతనే నాకు జ్ఞాపకశక్తి" లేదు అనే అభిప్రాయానికి వచ్చి నాకు నేను గట్టిగా ఫిక్స్ అయిపోయాను. తరువాత కొన్ని అనారోగ్య కారణాల వల్ల చదువు ఆపాల్సి వచ్చింది. ఆ తరువాత కొన్ని సంవత్సరాలు వ్యాపారంలో పడిపోయాను. కొంతకాలానికి ఎందుకో నాకు చదువుకోవాలని బలంగా అనిపించింది. తిరిగి చదవడం ప్రారంభించాను. B.B.M. (Bachelor of Busi-

ness Management) డిగ్రీ చేయడానికి డే-స్కాలర్‌గా చేరాను. కాలేజీ నుంచి వచ్చిన తరువాత సాయంత్రాలు నా సొంత వ్యాపారాన్ని చూసుకునేవాడిని. అసలు కష్టాలు డిగ్రీలో చేరిన తరువాతనుంచి మొదలయ్యాయి. ఆ కష్టాలేంటంటే పుస్తకం తీసి చదువుదాం కదా అని ప్రయత్నించినప్పుడు పుస్తకం తీస్తే నిద్రరావడం, ఆవలింతలు రావడం, ఎలాగోల కొంతసేపు చదివే ప్రయత్నం చేసినపుడు తల వేడెక్కినట్టు, తలపట్టేసి తలనొప్పి పుట్టుకు రావడం, మనస్సులో ఆలోచనలు నిలకడ లేకుండా ఏవేవో రావడం దానికితోడు చదువుతున్న దానిమీద ఏకాగ్రత కుదరక పోవడం, విసుగు, చిరాకు పుట్టడం దీనికితోడు ఒకప్రక్క వ్యాపార ఒత్తిడి, ఇంకోప్రక్క పరీక్షల ఒత్తిడి ఇలాంటి అనేక రకాలైన బాధలు నా మనస్సుని ఒకేసారి చుట్టుముట్టాయి. నా సమస్యలని పోగొట్టుకోవడానికి మార్కెట్‌లో వున్న ఇంగ్లీషు, తెలుగు దాదాపుగా మంచి పుస్తకాలనుకున్న సైకాలజీ పుస్తకాలన్నీ చదివాను. అందరూ చెప్పేది ఒకే ఒక పాయింట్ అదేంటంటే **"చదివి గుర్తుపెట్టుకోవాలనుకున్న విషయాన్ని ఎక్కువసార్లు బాగా చదివి ప్రాక్టీస్ చేస్తే అంత ఎక్కువగా గుర్తు వుంటుంది."** ఈ సూత్రం ఈ కాలం విద్యార్థులకందరికీ తెలిసిన విషయమే. కాని వచ్చిన చిక్కల్లా పుస్తకాలు ముందేసుకొని పరీక్షలకి వచ్చేవాటిని చదివి గుర్తు పెట్టుకునే ప్రయత్నం చేసినపుడు చెప్పలేనంత మానసిక బాధ, బద్దకం మనస్సుని ఆవహిస్తుంది. దీనికి కారణం ఏంటి ? ఒకటే ఆవలింతలు, నిద్ర ముంచుకు రావడానికి, మనస్సుకి వున్న సంబందం ఏంటి ? చదివేటప్పుడు ఎందుకో అర్థం కాని చిరాకు పుట్టడానికి సైంటిఫిక్ కారణాలు ఏంటి ? పట్టుదలతో బలవంతంగా చదవడానికి ప్రయత్నిస్తే తలనొప్పి రావడమో లేదా తల వేడి ఎక్కినట్టు, తల పట్టేసినట్లు అనిపించడానికి కారణాలు ఏంటి ? లాంటి అనేకమైన ప్రశ్నలకి సైంటిఫిక్ రీజన్స్‌ని చూపుతూ ఏ పుస్తకంలో దొరకలేదు. ఇలాంటి నాకున్న సమస్యలని పోగొట్టుకోవడం కోసం ఎన్నో పుస్తకాలు వెతికాను. కాని నిరుత్సాహమే ఎదురైంది. అంతేకాకుండా ఇంకో భయంకరమైన సమస్య ఏంటంటే పుస్తకాలు ముందేసుకుని పరిక్షలకి సిద్ధం అవుదాం కదా అనుకున్నపుడు చదివే మూడ్ వున్నా కూడా మనస్సులో నిలకడ లేని ఆలోచనలు చదువు మీద పట్టుమని పదినిమిషాలైనా ఏకాగ్రత కుదిరేది కాదు. ఆలోచనలు మనస్సుని ఊహాలోకంలోకి తీసుకెళ్లడం ఒక సమస్య అయితే పుస్తకాలు ముందేసుకొని జ్ఞాపకం వుంచుకుందాం అనుకున్న పాఠ్యాంశ విషయాలలో డయాగ్రమ్స్, గ్రాఫ్‌లు లాంటవి అర్థం కానివే ఎక్కువ వుండేవి. చదివి నేర్చుకుందాం అనుకున్న విషయాన్ని పదేపదే ప్రాక్టీస్ చేయడానికి మనస్సు అంత తేలికగా సహకరించేదికాదు. నా మనస్సు మాట వినదు. చాలామంది స్టూడెంట్స్ ఇలాటి అనేకమైన సమస్యలని ఎదుర్కోలేక చదవడంలో ఫెయిల్ అవుతున్నారు. ఈ సమస్యలన్నిటికీ మూలకారణాలని తెలుసుకొని వాటికి చక్కటి పరిష్కారాలని (scientific solutions) కనుక్కోవాలని నాకు అనిపించింది.

మనిషి మెదడు గురించిన కొన్ని మంచి పుస్తకాలు, "అమెరికన్ సైంటిస్ట్ ఇండియా" "ద హిందూ" లాటి మాగజైన్, వార్తాపత్రికలలో మెదడు గురించి ప్రచురించే లేటెస్ట్ రీసర్చ్ రిజల్ట్స్‌ని చదివి మనిషి మెదడుకున్న అమోఘమైన శక్తిని అర్థం చేసుకున్న తరువాత నా స్వయం అనుభవంతో ఇప్పటివరకూ లేని NSTC (Neuro Stimulating Through Control-mind) అనే "మనస్సు"ని దారిలో పెట్టగలిగే కొత్తపద్ధతిని తయారు చేసుకున్నాను. మనస్సుని ఇంకా బాగా అర్థం చేసుకోవడం కోసం చినచిన్న భాగాలుగా విడగొట్టి నా మనస్సులోకి వస్తున్న ఆలోచనల స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకుంటూ వాటిని నా గత జీవితానికి ఏమైన సంబంధం వుందా అనే మార్గంలో రీసర్చ్ చేస్తూ నాకు నేను మొదట NSTC ని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటి చేశాను. ఆశ్చర్యంగా ఇంతకు ముందున్న సమస్యలు చినచిన్నగా మాయం అయిపోయాయి. జ్ఞాపకశక్తి పెరగటం గమనించాను. M.C.A. (Master of Computers Application) చదువుతున్న సమయంలో ఈ సమస్యలు (నిద్రరావడం, తలపట్టేసినట్టు లాంటి మొదలైన) మాయం అవ్వడంతోపాటు నా మెమరీ పవర్ స్థాయి నేను అనుకున్న దానికంటే పెరగడంతోపాటు "NSTC" నాకు డిస్టెంక్షన్ మార్కులు M.C.A. లో బహుమతిగా ఇచ్చింది.

నేను M.C.A చేస్తున్న సమయంలోనే పార్ట్ టైంలెక్చరర్‌గా, గెస్ట్ లెక్చరర్‌గా డిగ్రీ కాలేజీలో పని చేస్తున్నపుడు NSTC ని "తెలివితక్కువ వాళ్ళం అనీ, తక్కువ మార్కులు వస్తున్నాయి అనీ, పరిక్షల్లో ఫెయిల్ అయి బాధపడి డిప్రషన్‌లో" వున్న కొంతమంది విద్యార్థుల చేత ప్రాక్టీస్ చేయించాను. NSTC అనేది సైంటిఫిక్ మెథడ్ ప్రిన్సిపుల్ కాబట్టి నాకు వచ్చిన మంచి ఫలితాలే వాళ్ళకి కూడా వచ్చాయి. వాళ్ళు ఇప్పుడు లక్ష్య సాధన కోసం పై చదువులలో స్థిరపడ్డారు. మరి కొంతమంది ఇప్పుడు మంచి MNC (Multi National Company) లలో ఉద్యోగాలలో స్థిరపడ్డారు. వీళ్ళలో కొంతమంది అనుభవాలని ఈ పుస్తకం చివరన "ఫీడ్‌బ్యాక్ (Feed Back) అనే చాప్టర్‌లో ఇవ్వడం జరిగింది.

ఈ పుస్తకానికి రెండు ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి. **మొదటిది :** పుస్తకాన్ని చదువుతూ ఉన్నప్పుడే మీ మనస్సుని ఊహిస్తూ మీరు కూడా కొన్ని ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయాల్సి ఉంటుంది. **రెండవది :** మీ మనస్సు యొక్క రూపాన్ని ఎలా ఊహించాలో నేర్పుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ పుస్తకంతోపాటు ఒక DVDని ఉచితంగా మీ కోసం ఇస్తున్నాను. ఈ DVDలో మీరు ఊహించిన మీ మనస్సు గ్రాఫిక్స్‌లో చూపబడుతుంది. ముందుగా DVDని చూసి అర్థం చేసుకొని తరువాత పుస్తకం చదవడం ప్రారంభిస్తే విషయం సులభంగా అర్థం అవుతుందని ముఖ్యమైన సూచనగా చెపుతున్నాను. ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివితే మీ మనస్సు గురించి మీకున్న సందేహాలు తీరుతాయి.

అంటే : మనస్సు అంటే ఏమిటి ? మనస్సులో ఎన్ని భాగాలు వున్నాయి ? మనస్సులో "ఆలోచనలు నిలకడ లేకుండా తిరగడానికి కారణం ఏంటి ? మనస్సు దేనితో నిండి వుంటుంది ? జ్ఞాపకశక్తి, అలవాట్లు మనస్సులో ఎలా తయారౌతాయి ? అవసరం అనుకున్న వాటిని నేర్చుకుంటూ చెడ్డ అలవాట్లుని మానాలంటే ఏం చేయాలి ? చదవాలంటే బద్దకం ఎందుకు వస్తుంది ? చదివినది ఎక్కువకాలం గుర్తుండాలంటే ఏం చేయాలి ? రాత్రి హాయిగా నిద్రపోవాలంటే ఏం చేయాలి ? మనస్సుని ఎలా కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు ? లాంటి అనేక ప్రశ్నలకి సైంటిఫిక్‌గా జవాబుల్ని ఉదాహరణలతో వివరించడం జరిగింది.

ఈ పుస్తకాన్ని శ్రద్ధతో పూర్తి చేసినవారికి మనస్సు గురించి లోతుగా, పూర్తిగా తెలుస్తుంది. అంతేకాకుండా చెడ్డ అలవాట్లని మానుకొని, అవసరం అనుకున్న మంచి అలవాట్లుని తమకు తామే అలవాటు చేసుకునే నేర్పు, శక్తి సామర్థ్యాలు వస్తాయి. ఈ సందర్భంగా పాఠకులకి ఒక ముఖ్య గమనిక, 'అదేంటంటే ఈ పుస్తకంలోని చాప్టర్స్‌కి ఒకదానికి ఇంకోటి సంబంధం వుంది. అంటే మొదటిది చదివితే రెండోది, రెండోది చదివితే మూడోది, మూడోది చదివితే నాల్గోది అర్థం అయ్యే విధంగా ఒక అవినాభావ సంబంధం వుంది. కాబట్టి చదివేటపుడు మీకు నచ్చిన చాప్టర్ ఎంచుకొని చదివితే పెద్దగా అర్థం కాకపోవచ్చుఅని నేను భావిస్తున్నాను. నా సలహా అయితే మొదటి చాప్టర్ నుంచి చివరి చాప్టర్ వరకూ ఒకదాని తరువాత ఇంకోదానిని అర్థం చేసుకుంటూ చదివితే మీరనుకున్న ఫలితం వస్తుంది.

ఈ పుస్తకంలో చాలా అంశాలు కొత్తగా కనిపిస్తాయి. నిజంగానే అలా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇందులో "ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ, ఆలోచన ప్రదేశం, నియంత్రణమనస్సు, జ్ఞాపక ప్రదేశం, వన్‌వేట్రాఫిక్ ఆలోచనలు, థాట్‌గ్లోబ్, ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్, న్యూరోఫోర్స్, యాంటి హ్యాబిట్" లాంటి అనేకమైన ఇప్పటివరకూ లేని కొన్ని కొత్తపదాలని వాటిలో కొన్ని "తెలుగు" పదాలు కొన్ని "ఇంగ్లీష్" పదాలని పరిచయం చేశాను. ఇంగ్లీష్‌లో పరిచయం చేసిన పదాలతోపాటు కొన్ని పదాలని అక్కడక్కడా నేరుగా ఇంగ్లీష్ ఉచ్చారణతోనే వ్రాశాను. ఎందుకంటే ఆ పదాలని తెలుగులో తర్జుమాచేసి (translate) చూసుకున్నపుడు నాకు కొత్తగా, విచిత్ర శబ్దంతో కూడుకున్నవిగా తోచాయి. ఉదాహరణకి "ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ" అనే పదాన్ని తెలుగులోకి మార్చితే "తర్ఫీదు సాంద్రత" అని, "థాట్ గ్లోబ్" అనే ఇంగ్లీషు పదాన్ని "భావోద్వేగ ఆలోచన సమూహము" అని తెలుగు అర్థాన్ని ఇస్తుంది. వీటికంటే ఇంగ్లీష్ పదాలే ఎక్కువగా మన తెలుగువాళ్ళకి అర్థం అవ్వడానికి కారణం "తెలుగు" భాష "ఇంగ్లీష్"ని ఎంతో చాకచక్యంగా తనలో కలిపేసుకుంది. ఈ లక్షణం నిజంగా "తెలుగు" భాషకి వున్న గొప్పతనమే అవుతుంది. నేను ఏ భాషకి సంబంధించిన పదాలు వాడినా పాఠకులకి సులభంగా అర్థం కావడమే నా ఉద్దేశం, నా లక్ష్యం!

రంజిత్‌కుమార్ నూకతోటి — సైకోథెరపిస్ట్ & స్టూడెంట్ కెరీర్ కౌన్సిలర్

విశ్వాన్ని ఆధారం చేసుకొని పాలపుంతలు (Galaxy), పాలపుంతలని ఆధారం చేసుకొని నక్షత్రాలు, అనేక సూర్య కుటుంబాలు, సూర్యకుటుంబాన్ని ఆధారం చేసుకున్న కొన్ని గ్రహాలు (భూమి, గురుడు, శుక్రుడు... ప్లూటో), ఆ గ్రహాలలో ఒకటైన భూమి, భూమిమీద వున్న మనకి విడీయరాని సంబంధం వుంది. ఈ ఒకదానిమీద ఇంకొకటి ఆధారపడే లింక్‌ని గమనిస్తే మీకే అర్థం అవుతుంది. అదేంటంటే ప్రకృతిలో వున్న సృష్టి అమరికలో ఏ ఒక్క అంశం లోపించినా భూమిమీద జీవం వుండటం, దానితోపాటు మనిషి పుట్టడం లాంటి సంఘటనలు జరిగి వుండేది కాదు.

భూమి మీద వాతావరణాన్ని బట్టి మనిషి ప్రవర్తన వుంటుంది, శరీర నిర్మాణాన్ని బట్టి ఆహారపు అలవాటుల ఆ జీవియొక్క జీవితకాలం ఉంటాయి. ఇలా ప్రతి అంశం ఒకదానిమీద ఇంకొకటి ఆధారపడి ఒక పెద్ద చైన్‌లింక్‌లాగా ముందుకు సాగుతూ వుంటుంది. వీటన్నిటినీ ఫిజిక్స్ (భౌతికశాస్త్రం) వివరిస్తుంది. వీటన్నిటినీ వివరించగల్గినపుడు "మనస్సు"ని కూడా ఫిజిక్స్ వివరించగలదు అనే గట్టి నమ్మకంతోనే ఫిజిక్స్ గీటురాయిగా సైంటిఫిక్ ఆధారాలతో న్యూటన్ నియమాలతో పాటు ఇంకొన్ని సైన్స్ సూత్రాల సహాయంతో మనస్సుని వివరించే ప్రయత్నం చేశాను. అంటే సైకాలజీలో (మానసిక శాస్త్రం) కొన్ని అవసరమైన అంశాలని ఫిజిక్స్‌లోకి తర్జుమాచేసి వివరించడం జరిగింది. ఈ కారణంచేతనే సైన్స్‌కి సంబంధించిన కొన్ని సమీకరణాలు, కొన్ని శాస్త్రవేత్తల, సంఘసంస్కర్తల ఫోటోలు, బొమ్మలు (diagram), కొన్ని **మనస్సుకి సంబంధించిన విషయాలని సమీకరణాల ద్వారా వివరించడం అక్కడక్కడా కనిపిస్తుంది. ఇలా కనిపించిన సమీకరణాలు (Equations) అర్థం కాకపోతే వాటిని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాల్సిన పనిలేదు. అవి అర్థం చేసుకోలేకపోయినా "మనస్సు" గురించిన విషయం చక్కగా సామాన్య పాఠకులకి అందరికీ అర్థం అయ్యే విధంగా అక్షరరూపంలో చాలావరకు జాగ్రత్తలు తీసుకున్నాను. నిజానికి సైన్స్ మీద ఆసక్తి వున్నవారి కోసం "సమీకరలు" అదనపు సమాచారంగా ఇవ్వడం జరిగింది.** అర్థం చేసుకునేటప్పుడు పాఠకులు గందరగోళం కాకుండా సులభంగా అర్థం చేసుకోవడానికి నేను ఎంచుకున్న మార్గాలు ఇవి.

కొన్ని సైంటిఫిక్ పదాలని (Scientific Terminology) పాఠకులు సులభంగా అర్థం చేసుకోవడం కోసం సులభ వ్యవహారిక భాషలో వివరించాను. ఎందుకంటే ఈ పుస్తకం చదువుతున్న వాళ్ళు అందరూ ఫిజిక్స్ గురించి, సైన్స్ గురించి తెలిసినవాళ్ళయి వుండాల్సిన పనిలేదు. ఈ విషయాన్ని సైన్స్ ప్రియులు అర్థం చేసుకుంటారని భావిస్తున్నాను. ఉదాహరణకి "సాంద్రతకి" ఫిజిక్స్‌లో నిర్వచనం కొంతమంది పాఠకులకి అర్థం కాకపోవచ్చు ఈ సమస్యని

అధికమించడం కోసం "సాంద్రత" అనే పదానికి బదులు సాంద్రతకి దగ్గిర పోలిక అయిన "చిక్కదనం" అనే పదాన్ని వాడాను. అలాగే "ద్రవ్యరాశికి" బదులు "బరువు" అని, "ఘనపరిమాణానికి" బదులు పరిమాణం (size) అని కొన్నిటిని ఇలా వాడాను.

నేను ముఖపరిచయం లేకపోయినా నాకు ఫోన్‌ద్వారా కొన్ని అమూల్యమైన సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చిన ప్రముఖ రచయిత రాధాకృష్ణ మూర్తి కంఠమనేని గారికి నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

నేను MCA చదువుతున్నపుడు నాకు సహకరించిన శ్రీనువాసులు మంచూరి, సాంబశివయ్య కోటకొండ, పవన్‌కి కృతజ్ఞతలు.

జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రులకి, నా లైఫ్‌లాంగ్ సపోర్టర్ దుర్గాభవాని అరవపల్లికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

ఈ పుస్తకం చదివిన తరువాత ఎంతో విలువైన మీ సమయం వృధా కాలేదని మీరు భావిస్తే నేను అనుకున్న లక్ష్యాన్ని ఎంతో కొంత చేరినట్లే!

ఇట్లు, రచయిత.

రంజిత్ కుమార్ నూకతోటి.

సైకాలజిస్ట్ & సైకోథెరపిస్ట్

స్టూడెంట్ కెరీర్ కౌన్సిలర్.

విషయ సూచిక

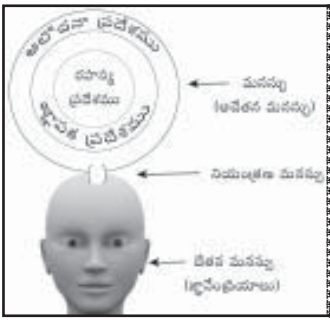
అంశాలు : **పేజీలు**

1. ఓ మనస్సా నువ్వెక్కడ 13-17
2. నీ మనస్సు స్వభావం తెలుసుకో 18-25
3. మెదడు మనస్సుల మధ్య తేడా 26-34
4. న్యూటన్ నియమాలకి మనస్సుకి మధ్య ఉన్న సంబంధం 35-53
5. నీ మనస్సు రూపాన్ని ఊహించు 54-63
6. మనస్సులో "ఆలోచనలు", "భావోద్వేగాలు" జంటగా కలిసి వుంటాయి 64-77
7. సెక్స్ ఆలోచనలు 78-96
8. మనస్సు పనిచేసే విధానం 97-107
9. మనస్సులో మెమరీ పవర్ 110-212
   - ✦ జ్ఞాపకశక్తి
   - ✦ "చెడ్డ" అలవాట్లని మానాలంటే ఏమి చేయాలి ?
11. మెమరీ పవర్‌లో రకాలు 213-221
12. మనస్సుకి ఎక్సర్‌సైజ్ 222-234
13. ఫీడ్ బ్యాక్ 235-242
14. అదనపు సమాచారం 243-259

ఈ పుస్తకంలో **ప్రింటింగ్ మిస్టేక్స్** ఏవైనా మీరు చదివేటప్పుడు
తారసపడినా లేక మీకేమైన అర్థంకాని విషయాలు ఏమైనా వున్నా
దయవుంచి ఈ mail కి చేయండి **:**

feedbackmind@gmail.com

మీ ఈ సహకారంతో రెండవ ముద్రణలో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాము.

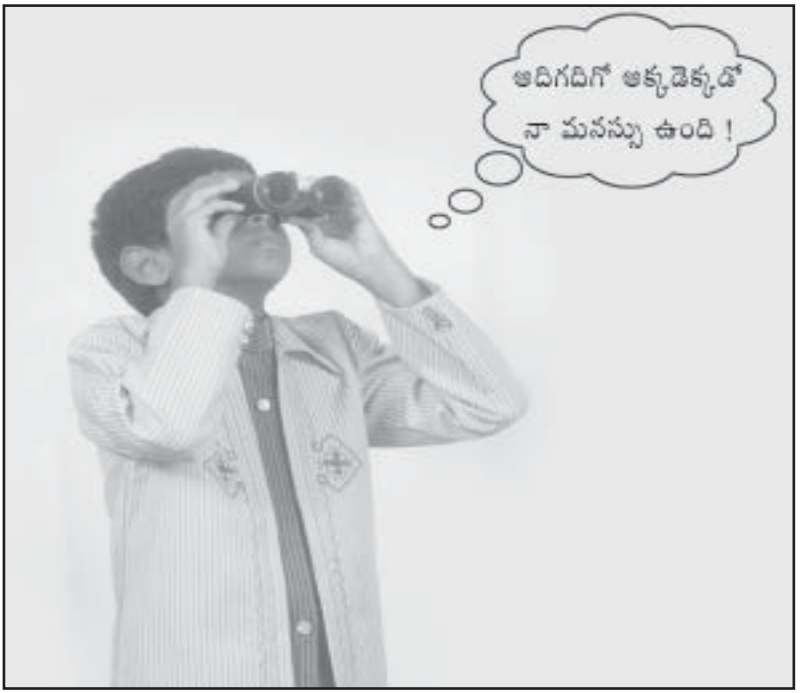


ఓ మనసా! నువ్వెక్కడ.....

OH MIND WHERE ARE YOU ?

"ఆలోచనలు, భావోద్వేగాల కలయికవల్ల కలిగే అనుభూతే మనస్సు"

"ఓ మనస్సా నువ్వెక్కడ" ఈ వాక్యం ఏ కవి కలం నుంచో జాలువారినట్టు అనిపిస్తుంది కదా!! మనం ఒకసారి ఆలోచిస్తే మనస్సు మన దేహంలో ఎక్కడ తిష్టవేసిందో తెలుసుకోవాలని, అది ఏ రూపంలో వుందో చూడాలని, మన భయాలకి భ్రమలకి, మన ప్రవర్తనలకి కారణాలు తెలుసుకోవాలని అనిపిస్తుంది. ఇప్పటి వరకు మానవజాతికి పూర్తిగా అంతుపట్టని అంశం ఏదైనా ఉందంటే అది మనస్సే!! దీనిని అర్థం చేసుకుందాం అనుకున్నా మిగతా శరీరభాగాలు లాగా మన కంటికి కనిపించదాయే! మన మనస్సు గురించి, అందులోని భావాల గురించి



రంజిత్‌కుమార్ నూకతోటి — సైకోథెరపిస్ట్ & స్టూడెంట్ కెరీర్ కౌన్సిలర్

ఎవరికైనా వర్ణించి చెప్పాలన్నా భాషకందని భావాలేవో వున్నట్టు అనిపిస్తుంది. మనస్సు మన కంటికి కనిపించకపోయినా మన అందరికి తెలుసు. మన జీవితానుభవంలో "మనస్సు" అనేదేదో ఉందని.

మనం మన లక్ష్యాలని, గమ్యాలని చేరుకోవాలన్నా, మంచి మార్గంవైపు కాని, లేక చెడుమార్గం వైపుగాని మనల్ని నడిపించే శక్తి మన మనస్సుకి వుంది. "మనస్సు" అనే ఆయుధానికి చక్కటి పదును పెట్టుకుంటే అద్భుతాలని మన జీవితానికి అందిస్తుంది. మనస్సుని అర్థం చేసుకునే తీరు ఒక వ్యక్తికి, మరొక వ్యక్తికి మధ్య తేడా వుంటుంది. ఉదాహరణకి, ప్రేమలో పీకలలోతులో మునిగివున్న వ్యక్తిని నీ మనస్సు ఎక్కడ వుంది అని అడిగితే "నా మనస్సు నా ప్రియురాలు లేదా ప్రియుడు దగ్గర వుంది" అని సమాధానం వస్తుంది. నిజంగా మన మనస్సుని మనకి నచ్చిని వాళ్ళకి ఇవ్వగలమా ? లేదా ఎదుటి వ్యక్తి నుంచి లాక్కొని మన దగ్గర బంధించగలమా ?

బాగా ఆనందంగా ఉన్న వ్యక్తిని పలకరిస్తే "నా మనస్సు గాలిలో ఎగురుతూ తేలియాడుతుంది" అనే సమాధానం వింటాం. మరి మనస్సుకి పక్షికి లాగా రెక్కలు ఉంటాయంటారా ? బాగా దుఃఖంలో వున్న వ్యక్తిని కదిపితే "నా మనస్సు ముక్కలు, చెక్కలుగా విరిగిపోయింది" అని అనవచ్చు. మనస్సుని ముక్కలు, ముక్కలుగా విరచగలమా ? ఇలా చాలా ఉదాహరణలు చెప్పవచ్చు. ఒక్కొక్కరు ఒక్కో విధంగా మనస్సు చేసే చర్యలను ఊహించుకుని, ఆ ఊహలకు అనుగుణంగా స్పందిస్తుంటారు. ఇలా లేనిది ఉన్నట్టుగా ఊహించుకోవడానికి కారణం ఏంటంటే..... మనస్సు గురించి పూర్తి అవగాహన లేకపోవడమే. వాస్తవానికి ఎవరి మనస్సు వాళ్ళ దగ్గరే ఉంటుంది. సంతోషంగా ఉన్నపుడు మనస్సు రెక్కలతో ఎగురుతున్నట్టు, బాధలో ఉన్నపుడు ముక్కలు, ముక్కలుగా విరిగిపోయినట్టు, ప్రేమించే సమయంలో మన మనస్సు ప్రియుడు లేదా ప్రియురాలు దగ్గర ఉన్నట్టు అనుకోవడానికి కారణం ఏమిటంటే **"మనస్సుకి పలువిధాలుగా ఊహించేశక్తి ఉండటమే".** మనం ఊహించేటప్పుడు సందర్భాన్ని, సంఘటనకి తగ్గట్టు ఊహించడం నేర్చుకోకపోవడం వల్ల గందరగోళానికి గురి అవ్వటం జరుగుతుంది. ఆ గందరగోళం ఎలా ఉంటుందంటే –

ఉదాహరణకి, మీరు మొట్టమొదటిసారిగా 100 షాపులు గల ఒక షాపింగ్ మాల్‌కి మీకు అవసరమైన వస్తువులు కొనడానికి వెళ్ళారనుకోండి. ఆ షాపింగ్‌మాల్‌లో ఏవో కొన్ని షాపులలో అవసరమైన వస్తువులు దొరుకుతాయి అని తెలుసు కాని, పలాన షాపులో పలాన వస్తువులు అమ్ముతారనిగాని, అవసరమైన షాపుకి వెళ్ళడానికి దారిగాని మనకి తెలియకపోతే మనం కన్‌ఫ్యూజ్ అవుతాము. ఈ గందరగోళానికి కారణం ఒక చిన్న సమాచారం

తెలియకపోవడమే. ఆ సమాచారం ఏంటంటే "ఏ నెంబర్‌షాపులో ఎలాంటి వస్తువులు దొరుకుతాయో" అని. ఈ చిన్న సమాచారాన్ని ఆ షాపింగ్‌మాల్‌లోకి వెళ్ళకముందే తెలుసుకోకపోవడమే ఈ కన్‌ఫ్యూజన్‌కి కారణం. అంటే, నెం-5, నెం-19 గల షాపులలో మీకు అవసరమైన వస్తువులు దొరుకుతాయనే సమాచారాన్ని మీరు ముందుగానే తెలుసుకోగలిగితే మీ పని చాలా సులువుగా పూర్తి అవుతుంది. మనస్సు లోలోతులను

తెలుసుకోకపోవడంవల్ల అంటే మనస్సు పనిచేసే విధానాన్ని ఒక అంచనా వేయలేకపోవడంవల్ల మనం మనస్సుని అర్థం చేసుకోవడంలో కొన్ని పొరపాట్లు చేస్తుంటాం.

మనస్సుని అర్థం చేసుకోవాలంటే, మనస్సు యొక్క అమరికని ఊహించాలి. మనకి ఒక సందేహం రావచ్చు, మనస్సు అనేది ఒక వస్తువు కాదు, కంటికి అసలే కనిపించదు. మరి మనస్సుని అర్థం చేసుకోవడం గాని, ఊహించడంగాని ఎలా వీలవుతుంది ? కంటికి కనిపించని వాటిని అర్థం చేసుకోవడానికి పురాతన కాలం నుంచి ఆదిమానవుడు తనకి ఉన్న ఊహాశక్తితో ఏదో ఒక రూపాన్ని అనుకున్న విషయానికి ఆపాదించి దానికొక ఆకృతిని లేదా రూపాన్ని ఊహించడానికి ఓ పద్ధతిని అనుసరిస్తు వుండేవారు. ఆ పద్ధతినే ఆధునిక

మానవులైన మనం అనుసరిస్తున్నాం. ఆ పద్ధతి ఏంటంటే, "కంటికి కనిపించని వాటిని అర్థం చేసుకోవడానికి, కంటికి కనిపించే వాటితో పోల్చి అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం." సరిగ్గా ఈ సూత్రాన్నే ఉపయోగించి కళ్ళతో చూడలేని మనస్సుని ఊహించి మీ మనస్సుని మీరు చూడగలిగే ఒక వినూత్న పద్ధతిని మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను.

ఇంతకీ మీ మనస్సు ఎక్కడ ఉందో మీకు తెలుసా ? మీ శరీరంలో అది ఎక్కడ ఉంటుందో, దాని స్థానం మీరు గుర్తించగలరా ? మీ 'మనస్సు' మీ శరీరం అంతటా ఉంటుంది. పూర్తి వివరాలతో ఈ పుస్తకంలోనే "ఫీడ్‌బ్యాక్" అనే చాప్టర్‌లో చెప్పబడింది. చదవండి. మనస్సులో అమరిక అంటే, "ఆలోచనలు, భావోద్వేగాల (Emotions) అమరిక లేదా వాటిమధ్య సఖ్యత (harmony) అని అర్థం. మన మనస్సులో ఉన్న ఆలోచన, భావోద్వేగాల అమరికను బట్టి మనిషి యొక్క ప్రవర్తన ఉంటుంది. ఈ అమరికని బట్టి ప్రవర్తనలో మనిషి, మనిషికి తేడా ఉంటుంది. ఈ విషయం మన చుట్టుప్రక్కల పరిసరాలలో ఉన్న పలురకాల మనుషుల యొక్క ప్రవర్తనను గమనిస్తే మనకు అర్థమవుతుంది. ఉదాహరణకి, కొంతమందిని గమనిస్తే!

- అనవసరమైన విషయాలమీద, చీటికి మాటికి, అర్థం పర్థం లేకుండా ఎప్పుడూ కోపంతో ఊగిపోతుంటారు.
- మరికొంతమంది ఏ విషయం జరిగినా, అది ఎంత తీవ్రమైనది అయినా (serious) ఆంబోతుమీద వర్షం పడ్డట్టు, తమకేమి పట్టనట్టు చలనంలేని బండరాయిలా ఉంటారు.
- మరికొంతమందిని గమనిస్తే సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరిస్తుంటారు. అంటే, అవసరం అయినప్పుడు కోపాన్ని ప్రదర్శిస్తూ, సహనంగా ఉండాల్సిన పరిస్థితులలో సహనంగా ఉంటూ, ఓపికను ప్రదర్శిస్తూ చక్కటి అవగాహనతో ఇతరులతో ప్రవర్తిస్తుంటారు.

ఇంకా అనేక రకాలుగా సమాజంలో ప్రవర్తించే మనుషులని మనం గమనించవచ్చు. ఒక్కో మనిషి ప్రవర్తన ఒక్కో రకంగా ఉండటానికి కారణం మనస్సు అమరిక (mind set). మీకు పైన ఉదహరించిన మూడిట్లో ఏదో ఒక అమరిక వుందనుకుందాం. మీకు ప్రస్తుతం ఉన్న అమరిక నచ్చకపోతే మీకు కావాల్సిన విధంగా మనస్సుని మలుచుకోవచ్చు. మలుచుకోవాలంటే మనస్సుకి పదును పెట్టాలి, ఎలా పదునుపెట్టాలో తెలియాలి. దీని కోసం మన మనస్సు సహజ స్వభావాన్ని తెలుసుకోవాలి, దాన్ని ఒక అంచనాతో అర్థం

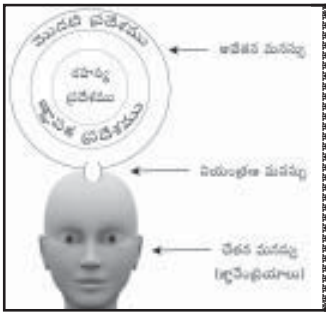
చేసుకోవాలి ఎలా అంటే : మనస్సు అంటే ఏమిటి ? మనస్సు దేనితో నిండి వుంది ? దాన్ని అదుపులో (control) పెట్టుకోవడం ఎలా ? మనస్సులో ఎన్ని భాగాలు ఉన్నాయి ? ఏ భాగం ఏ పని చేస్తుంది ? వాటిలో జ్ఞాపకశక్తిని (memory power) తయారుచేసే భాగం ఏది ? మనకి ఎందుకు కొన్ని విషయాలు ఎక్కువకాలం గుర్తు ఉంటాయి. మరికొన్ని పెద్దగా గుర్తు వుండవు. వీటికి కారణాలు ఏంటి ? మన జీవితం అలవాటుల గొలుసు, ఈ అలవాటులు ఎలా ఏర్పడతాయి ? చెడ్డ అలవాట్లుని ఎలా మానాలి ? సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా వుండి మనస్సు ఎందుకు మందంగా వుంది ? మనస్సులో ఆలోచనలు ఎందుకు నిలకడ లేకుండా అనుక్షణం తిరుగుతూ ఉండటానికి కారణం ఏంటి ? మనకున్న అర్ధం పర్ధం లేని భయాలకి కారణాలు ఏమిటి, వాటిని ఎలా పోగొట్టుకోవాలి ? చివరిగా మీరు ప్రతి విషయంలో కాన్ఫిడెంట్‌గా, నంబర్‌వన్‌గా వుండాలంటే ఏ విధంగా మీ మనస్సుకి ట్రైనింగ్ ఇవ్వాలి ?

పైన తెలిపిన సందేహాలకి పరిష్కారాలను ముందుగా తెలుసుకొని మనస్సుకి పదును పెట్టడం ప్రారంభిస్తే మీరు అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సులభంగా చేరుకోవడమే కాకుండా, ఎన్ని అపజయాలు, కష్టాలు ఎదురైనా నిర్భయంగా వాటిని ఎదుర్కొని విజయం సాధిస్తారు.

ఈ పుస్తకం మీరు మీ లక్ష్యాలని చేరుకునే విధంగా మిమ్మల్ని ప్రేరేపిస్తుంది. మీ వెన్నంటి ఉండి మీ భుజాన్ని తడుతుంది. మీకున్న ప్రతి సందేహాన్ని తీర్చడమే కాకుండా, మీకున్న జ్ఞాపకశక్తి స్థాయిని పెంచి, మీ నడవడికని మీకు నచ్చిన విధంగా మార్చుకోగల్గే శక్తిని ఇస్తూ, మీరనుకునే లక్ష్యాలవైపు నడిపిస్తూ, మిమ్మల్ని మీరు కంట్రోల్ చేసుకునే విధంగా తీర్చిదిద్దుతూ, మీకు కొండంత ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఇస్తుందని నేను దృఢంగా నమ్ముతున్నాను.

"ఓ మనసా! నువ్వెక్కడ" గురించి క్లుప్తంగా :

- మనం ఈ చాప్టర్‌లో మనస్సు గురించి మన అపోహలు, మసుషులలో పలురకాలకి కారణం మనస్సులో అమరిక అని తెలుసుకున్నాము.
- మనస్సు శరీరం అంతటా ఉంటుందని తెలుసుకున్నాం. "మనస్సు" అంటే అనుభూతి. ఈ సూత్రం ప్రకారం శరీరంలో ఎక్కడ స్పర్శ తెలిస్తే అక్కడ మనస్సు ఉన్నట్టు అర్ధం చేసుకోవాలి.
- ఇప్పుడు ***నీ మనస్సు స్వభావం తెలుసుకో!*** అనే చాప్టర్ చదివి మీ మనస్సు స్వభావం తెలుసుకోండి.



నీ మనస్సు స్వభావం తెలుసుకో!

KNOW YOUR MINDS NATURE

మీ మనస్సు ఎక్కడ వుందో ? మీకు ఇప్పుడు తెలుసు. మీలో మీ దగ్గర వున్న మనస్సు స్వభావాన్ని ఇప్పుడు తెలుసుకోండి.

విశ్వంలో ఈ భూమి మీద ఏదైనా వస్తువుగాని, పదార్థంగాని లేక ఇంకేదైనా కంటికి కనిపించేదైనా లేదా కనపడనిదైనా మనుగడలో వుందీ అని అనిపించినప్పుడు. ఆ మనుగడలో వున్నది ఎలా వుంది ? ఏ రంగులో వుంది ? ఏ ఆకారంలో వుంది ? అనే అనేకమైన ప్రశ్నలని మన మనస్సు అడుగుతుంది. ఇలాంటి వాటికి జవాబు దొరక్కపోతే కళ్ళతో చూడలేకపోయినా తన అనుభవంలోకి తెచ్చుకోడానికి ప్రయత్నిస్తుంది మన మనస్సు. విషయం అనుభవంలోకి వచ్చిన తరువాత "ఇది వుంది" అని నమ్ముతుంది. అలాగే దాని స్వభావాన్ని పసిగడుతుంది. చల్లని గాలి చర్మానికి తగిలినప్పుడు గాలి కంటికి కనిపించకపోయినా 'ఏదో తగులుతుంది' అని అనుభవంలోకి తెచ్చుకుంటుంది. తరువాత ఆ తగిలినదానికి ఏ స్వభావం వుందో ఒక అంచనా కడుతుంది. అంటే చల్లగా ఉంటే చల్లగా వుంది అని, వేడిగా వుంటే వేడిగా వుంది అని అంచనా కట్టి అలాంటి సంఘటన ఎప్పుడు ఎదురైనా గత అనుభవంతో పోల్చి స్వభావాన్ని గుర్తుపడుతుంది. ఈ సృష్టిలో మీరు దేనిని గమనించినా కంటికి కనిపించేదైనా, కనిపించని దానికైనా ప్రతిదానికి కొన్ని ప్రత్యేకమైన స్వభావం, లక్షణాలు వుంటాయి. జంతువులకి కొన్ని ప్రత్యేకతలు వున్నాయి. పక్షులకి స్వభావరీత్యా వేరే లక్షణాలు వున్నాయి. మనుషుల ప్రవర్తనకి, జంతువుల ప్రవర్తనకి, పక్షులు, కీటకాలు ప్రవర్తనలకి చాలా తేడా వుంటుందని మనకి తెలుసు. కాని, ఈ విషయాన్ని లోతుగా పరిశీలిస్తే విచిత్రంగా, ఆశ్చర్యంగా వుంటుంది. అదేంటంటే –

ఉదాహరణకి నిమ్మపండు స్వభావం రుచిలో పుల్లగా, గుండ్రని ఆకారం, పసుపు పచ్చనిరంగు, ఇలా కొన్ని లక్షణాలు వుంటాయి. మీ ఇంట్లో కాసిన చెట్టుకైనా, మా ఇంట్లో కాసిన చెట్టుకైనా లేదా అమెరికాలో మీ మిత్రుని ఇంట్లో కాసిన చెట్టుకైనా కాసిన నిమ్మపండు పై లక్షణాలతో పుల్లగానే వుంటుంది. ఇండియాలో వున్న కుక్క, బ్రిటన్‌లో వున్న కుక్క ఒకే లాగ అరుస్తుంది, కరుస్తుంది. ఇండియాలో కాచిన చింతకాయని తిన్నా, పాకిస్తాన్‌లో పండిన చింతకాయిని తిన్నా పుల్లగానే వుంటుంది. ప్రపంచంలో ఏ మూలవున్నా దాని స్వభావంలో మార్పు ఉండదు. ఇది అన్నిటికీ వర్తించే 'ప్రకృతి నియమం'.

రంజిత్‌కుమార్ నూకతోటి — సైకోథెరపిస్ట్ & స్టూడెంట్ కెరీర్ కౌన్సిలర్

ఇదంతా మీకు ఎందుకు చెపుతున్నానంటే మన మనస్సుకి కూడా ఒక స్వభావం వుంది అని చెప్పడానికే! ఆ స్వభావం మీకైనా, నాకైనా, విదేశీయులకైనా ఒకే విధంగా వుంటుంది. మనస్సు స్వభావం మీకు తెలుసా ? ఎప్పుడైనా తెలుసుకోవాలని ప్రయత్నించారా ? మనస్సు స్వభావం తెలుసుకుంటే మిమ్మల్ని మీరు అర్థం చేసుకోవడంతో పాటు చుట్టు ప్రక్కలవాళ్ళని, ప్రపంచాన్ని, దానిలో జరిగే సంఘటనలని అర్థం చేసుకున్నట్టే! అంటే మిమ్మల్ని మీరు చక్కగా అర్థం చేసుకోగలరు.

మనస్సు స్వభావం :

మనస్సు ప్రాథమికంగా, స్వభావ పరంగా క్రింద విదంగా స్పందిస్తుంది. ఎవరి మనస్సు అయినా సరే ఇదే లక్షణాలు వున్నట్టు మీరు గమనించవచ్చు. అందరి మనస్సు ఈ క్రింది లక్షణాలు కలిగి వుండాల్సిందే!!

1. **మనిషి ప్రవర్తనకి కారణం అయిన వాటిని మూడు భాగాలుగా విభజించవచ్చు.**

   1) చేతన మనస్సు (Conscious mind)
   2) నియంత్రణ మనస్సు (Control mind)
   3) అచేతన మనస్సు (Sub-Conscious mind)

అర్థం చేసుకోవడం కోసం పైన మూడు భాగాలని చెప్పానుగాని, నిజానికి ఒకే భాగం మొత్తంగా కలిసి శరీరంలో ఉంటుంది. వేటిపని అవి విడివిడిగా చేయడం వల్ల, వాటి పని ధర్మాన్నిబట్టి వాటికి "చేతన, నియంత్రణ, అచేతన మనస్సులని" పేర్లు పెట్టుకున్నాము.

గమనిక : ముందు పేజీలోని బొమ్మలో అచేతన మనస్సు, నియంత్రణ మనస్సులని తలమీద ఉన్నట్టు చూపించడం జరిగింది. నిజానికి చేతన మనస్సు ఉన్నట్టే తల లోపల, శరీరం అంతటా అంటిపెట్టుకొని అచేతన, నియంత్రణ మనస్సులు ఉంటాయి. అర్థం చేసుకోవడం కోసం అలా తలపైన ఉన్నట్టు చూపించడం జరిగింది.

2. మెదడే మనస్సుని క్రియోట్ చేస్తుంది. (ఈ పుస్తకం పూర్తిగా మనస్సుకి సంబంధించినది కాబట్టి మెదడుగురించి అవసరం వచ్చినప్పుడు తరువాత తెలుసుకుందాం)

3. మనస్సు ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలతో నిండి వుంటుంది. ఇంతకుమించి మీ మనస్సులో వేరే ఇంకేమీ వుండదు.

4. మనస్సులో కోపం, ఇష్టం, భయం, ధైర్యం, ఆనందం, దుఃఖం లాంటి అనేక రకాలైన భావోద్వేగాలు (Emotions) వున్నాయి. ఎన్ని వున్నప్పటికీ వీటిని రెండు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు. ఆ రెండు రకాలు పాజిటివ్, నెగిటివ్ ఎమోషన్స్. పాజిటివ్ ఎమోషన్స్ మనస్సుని ఆనందంగా, ఆహ్లాదంగా, సంతోషంగా ఉంచుతాయి. కాని నెగటివ్ ఎమోషన్స్ మనస్సుని బాధకి, భయానికి, ఆందోళనకి, టెన్షన్‌కి గురిచేస్తాయి.

5. ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు కలగలిసివుంటాయి. వీటిని విడగొట్టి అర్థం చేసుకోడానికి వీలుపడదు. అంటే ఏ విషయంలోనైనా, ఒక ఆలోచనకి స్పందించినప్పుడు ఆ ఆలోచనలతో కలిసిపోయిన భావోద్వేగాలతో స్పందిస్తాం. దీనినే ఇంకోరకంగా కూడా చెప్పవచ్చు. భావోద్వేగంతో కూడిన ఆలోచనతో స్పందిస్తాం. ఉదాహరణకి మీకు ఎవరిమీదైనా లేదా ఏదైనా సంఘటనమీదో లేదా ఏదైనా విషయంమీదో కోపం, భయం భావోద్వేగం కలిగిందనుకోండి, కోపంతో ఊగిపోవడం, భయంతో వణికిపోవడం చేస్తాం. ఎమోషన్స్‌తో కలసిన ఆలోచనే చేతల రూపంలో అలా స్పందించే విధంగా ప్రవర్తన రూపంలో బయటపడుతుంది. తీవ్రమైన ఆవేశంలో వున్నప్పుడు లేదా అంతులేని ఆనందంలో వున్నప్పుడు ఆలోచనా విధానాన్ని గమనిస్తే భావోద్వేగం ముందు వచ్చినట్టు, తరువాత ఆలోచన వచ్చినట్టు అనిపిస్తుంది.

   అలా అనిపించడానికి కారణం మనం గమనించనంతటి వేగంగా ఆలోచన చేతల రూపంలోకి మారిపోయేటట్టు అచేతన మనస్సు చేసేస్తుంది. **నిజానికి ఆలోచనా, భావోద్వేగాలు కలిసే ఒకేసారి పనిచేస్తాయి.** ఈ విషయాన్ని మీరు ముఖ్యంగా గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఈ విషయాన్ని మీ స్వానుభవంతో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

6. ఆలోచనలు ఇరవైనాలుగు గంటలూ నిద్రలో కూడా నిలకడలేకుండా మనసంతా తిరుగాడుతూ వుంటాయి. ఈ ఆలోచనలే గాఢనిద్రలో కలలరూపంలో మనస్సులో ప్రత్యక్షం అవుతాయి.

7. ఎప్పుడూ ఒకే ఆలోచనని మనస్సులో పట్టి వుంచలేము. మీకు ఇష్టం అయిన వ్యక్తి రూపాన్ని గుర్తుచేసుకొని అలానే నాలుగు నిమిషాలపాటు పట్టి పెట్టుకునే ప్రయత్నం చేయండి. చదువుతున్న ఈ పుస్తకాన్ని ఆపి కళ్ళు మూసుకొని ఒకే ఆలోచనని నిలిపే ప్రయత్నం చేయండి చూదాం! మీ వల్ల కాదు! ఎవరివల్లా కాదు. ఎవరన్నా ఒకే ఆలోచనని నిలపగలం అని చెప్పుకున్నా అది వాళ్ళ భ్రమే! సృష్టి నియమం ప్రకారం నిరంతరం ప్రతిదీ మార్పుకి గురికావల్సిందే మారనిదంటూ ఏది వుండదు. మనం ఒక ఆలోచన మీద పట్టుకోసం ప్రయత్నిస్తూ వున్నప్పటికీ వెనువెంటనే ఇంకో ఏదో ఒక రకం ఆలోచన దాని వెనకే సిద్ధంగావుండి ముందుదాని స్థానంలోకి రావడానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటుంది మనస్సు లోపల జరిగే ఇలాంటి ఘర్షణ కారణంగానే ఆలోచనలు నిరంతరం మనస్సులో చలనంలో ఉంటాయి. ఇది మనస్సులో జరిగే చాలా సహజమైన ప్రక్రియ.

8. **ఒకేసారి రెండు ఆలోచనలని మనస్సు ఆమోదించలేదు.** మీరు అలా చేయాలని ప్రయత్నించినా మీ వల్ల కాదు. మీరు ఏదైనా రెండు వేరువేరు విషయాలని ఒకేసారి ఇంకొకరితో చెప్పి చూడండి. మీకే అర్థం అవుతుంది. ఒక ఆలోచన తరువాత ఇంకో ఆలోచనని మాత్రమే చేయగలం.

7. మనస్సు ఎప్పుడూ ఖాళీగా వుండదు. మనస్సులో నిరంతరం ఏదో ఒక ఆలోచన వస్తూపోతూనే వుంటుంది. నిద్రలో కూడా కలల రూపంలో ఆలోచనలు ప్రత్యక్షం అవుతాయి. ఇది మనస్సుకి ఉన్న ఒక సహజమైన లక్షణం.

9. మనస్సు ఆలోచనలని సింగిల్ వే (Single Way trafic) ట్రాఫిక్‌లాగా ఏదో ఒక వైపున మాత్రమే పంపుతూ వుంటుంది. అంటే ఒక ఆలోచన వెళితే చేతన మనస్సు నుండి నియంత్రణ మనస్సు ద్వారా అచేతన మనస్సులోకి వెళ్ళాలి లేదా అచేతన మనస్సు నుండి నియంత్రణ మనస్సులోకైనా ప్రవేశించాలి. ఏదో ఒక విధానాన్ని మాత్రమే పాటిస్తుంది. **అంటే మనం ఎప్పుడూ విషయాలని గుర్తుపెట్టుకోవడం అన్నా చేస్తాం. లేదా గుర్తు తెచ్చుకోవడం అన్నా చేస్తాం. ఒకేసారి రెండూ చేయలేం. దీనినే సింగిల్‌వే ట్రాఫిక్ ఆలోచనా విధానం అంటారు.**

10. 'జ్ఞాపకశక్తి' మనస్సు యొక్క సహజస్వభావం. జ్ఞాపకశక్తి అంటే చదివినదంతా గుర్తుండాలనే అపోహ చాలమందిలో వుంది ఇది తప్పు. జ్ఞాపకశక్తి అనేకరకాలు. మీ పేరు మీకు గుర్తుంటే ఇది కూడా జ్ఞాపకశక్తే! మీరు చూసిన సినిమాని గుర్తుపెట్టుకోవడం కూడా జ్ఞాపకశక్తే!! కాని సమాజంలో ఇలాంటి జ్ఞాపకశక్తికి విలువలేదు. ఎందుకంటే స్కూళ్ళలో, కాలేజీలలో చదివింది గుర్తు వుంచుకునే

జ్ఞాపకశక్తికే విలువ వుంది. ఈ జ్ఞాపకశక్తితోనే ఉద్యోగాలు సంపాదించుకోగలం. ఇలా కాకుండా సినిమాలు బాగా గుర్తుపెట్టుకున్న వాళ్ళకి ఉద్యోగాలిస్తాం అంటే సినిమాలు చూసినందువల్ల వచ్చిన జ్ఞాపకశక్తికే సమాజంలో విలువ వుండేది. ఇలా జరిగితే భలే ఉంటుంది కదా! సినిమాహాళ్ళన్నీ ఎప్పుడు నిరుద్యోగులతో కిటకిటలాడుతూ వుంటాయి. దీనిలో కూడా కాంపిటేషన్ మొదలౌతుంది. పది నిమిషాలలో 15 సినిమాలు మొదటి నించి చివరివరకు చెప్పాలనే పోటీ పరీక్షలు పెట్టొచ్చు! దీనిలో ర్యాంక్ వచ్చినవాళ్ళకి ఉద్యోగాలు ఇవ్వవచ్చు!! చెప్పుకోవడానికి కామెడీగా వుంది కాని, మన నిజజీవితంలో ఈ సినిమా ఫార్ములా వర్క్ అవుట్ కాదు.

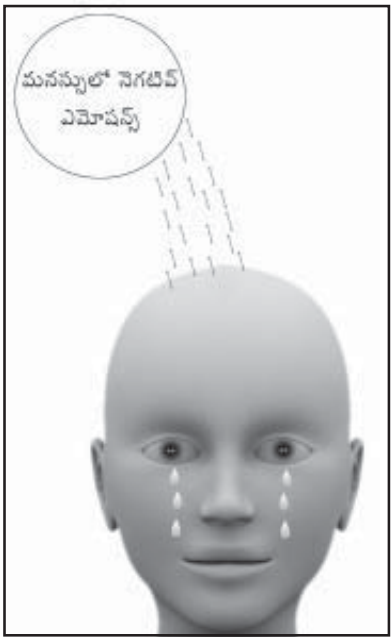
మీరు చదువుతున్న ఈ పుస్తకంలో చదివిన అన్ని విషయాలు గుర్తు వుండవు. కొన్ని విషయాలు మాత్రమే గుర్తు వుంటాయి. అదీ కూడా మీకు, ఇంట్రస్ట్, ఇష్టం వున్న టాపిక్స్‌లో విషయాలే గుర్తు వుంటాయి. మీ ఒక్కరికే ఇలా అవుతుంది అని అనుకోవద్దు. ఎవరిలోనైనా ఇలానే మనస్సు పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఒక విషయం మీరు గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అదేంటంటే "నాలో జ్ఞాపకశక్తి వుంది కాని దానిని ఎలా అభివృద్ధి చేసుకోవాలో మార్గం తెలియడం లేదు" అని.

"జ్ఞాపకశక్తి" అనే దానికి శరీరంలాగా రంగు, ఆకారం వుండదు. ఒక అంశం మీద జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకోవచ్చు. తగ్గించు కోవచ్చు. అంతా మన చేతిలో వుంది. పట్టుదలతో చదివిందే పలుమార్లు చదివితే జ్ఞాపకశక్తి ఆ అంశం మీద పెరుగుతుంది. అదే ఒకసారి చదివి ఊరుకొన్న తరువాత ఎప్పుడో సంవత్సరానికో గుర్తు చేసుకుంటే చదివింది గుర్తురాక జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది. మెదడులో జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసే నాడికణాల వ్యవస్థ (Cell Structure) ప్రతి ఒక్కరిలో పుట్టుకతో సహజంగా వుంటుంది. మీలోను వుంది! వీటితో ఎంత ఎక్కువ పనిచేస్తే అంతటి జ్ఞాపకశక్తి వస్తుంది.

10. మనషి మనస్సుకి ఊహించే స్వభావం వుంది. మనస్సుకి ఊహాశక్తి అదనంగా వచ్చిన వరం. మనకి ఊహాశక్తి అపారంగా వుంది కాబట్టే గతం నేర్పిన అనుభవంతో వర్తమానంలో బ్రతుకుతూ భవిష్యత్‌ని ఊహిస్తూ ఇన్నివేల కోట్లసంవత్సరాలుగా భూమి మీద మనుగడ సాగిస్తున్నాం.

11. మీరు మీ మనస్సులోకి వస్తున్న ఆలోచనలని ఆపాలని ప్రయత్నిస్తే అవి ఆగకపోగా ఇంకా ఎక్కువ ఆలోచనలతో మీ మీద ఎదురుదాడి చేస్తాయి. కాని మీకు ఇష్టం లేని ఆలోచనలలు వద్దు అనుకున్నప్పుడు వాటి స్థానంలో మీకిష్టమైన ఆలోచన వచ్చేటట్టు చేసుకోవచ్చు.

12. **మనస్సు శరీరంతో రెండు రకాల భాషలతో మాట్లాడగలదు :**



ఒకరకం భాష : మనస్సులోకి ఏదైనా ఒక ఆలోచన వచ్చినప్పుడు శరీరం బాధకి, నొప్పికి, చిరాకుకి గురికావాలని శరీరాన్ని మనస్సు ఆజ్ఞాపిస్తుంది. అంటే మనస్సులోకి చేరిన నెగటూ ఎమోషన్ నుంచి సూదులలాంటి, బాణాలు లాంటి సంకేతాలు వచ్చి శరీరాన్ని తాకుతాయి. వెనువెంటనే శరీరంలోని కణాలు వాటి దాడికి నొప్పితో అల్లల్లాడిపోతాయి. దానితో మనం నొప్పికి, బాధకి గురి అవుతాం.

రెండోరకం భాష :

మనస్సులోకి ఏదైనా ఒక ఆలోచన రాగానే శరీరం హాయిగా, ఆనందంగా నొప్పిలేని స్థితికి గురికావాలని శరీరాన్ని మనస్సు ఆజ్ఞాపిస్తుంది. అంటే మనస్సులోకి చేరిన పాజిటివ్ ఆలోచన నుంచి చల్లటిగాలి లాంటి, హాయిని కలిగించే సంకేతాలు శరీరాన్ని తాకుతాయి. వెనువెంటనే శరీరంలోని కణాలు వాటి తాకిడికి "హాయిని" కలిగిస్తాయి. (సైన్టిఫిక్‌గా చెప్పాలంటే మెదడులో జరిగే కెమికల్ రియాక్షన్స్ వల్ల ఇలా జరుగుతుంది.)

13. మనిషి జీవితం అలవాట్లమయం. ఒక 'పనిని' అలవాటుగా (habit) మార్చగలశక్తి అచేతన మనస్సులోవున్న ఆటోమ్యాటిక్ చెయిన్ రియాక్షన్ పవర్‌కి (Automatic Chain reaction Power) వుంది. ఇంకో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే మీకు ఇష్టంలేని ఏ పనిని కూడా మీ అనుమతి లేనిదే అలవాటుగా మీ మనస్సు మార్చలేదు. మీకు ఒకప్పుడు ఇష్టమైన పని అలవాటుగా మారి వుంటుంది. కాని, మీకు అస్సలు ఇష్టమే లేకపోతే అంటే మీరు అనుమతించకపోతే అది అలవాటుగా ఎన్నటికీ మారదు.

14. అచేతన మనస్సుకి స్పర్శాజ్ఞానం వుండదు. అంటే పలాన ఆలోచనలు మనస్సులో వున్నట్టు అనుభూతి వుండదు. ఉదాహరణకి మీ చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకూ ఎన్నో లక్షల ఆలోచనలు మీ మనస్సులో వుండి వుంటాయి. కాని అన్ని లక్షల ఆలోచనలు మనస్సులో వున్నట్టు మనకి తెలియకపోవడానికి, ఎన్నో ఆలోచనలు వున్నప్పటికీ గుర్తుకి రాకపోవడానికి కారణం **అచేతన మనస్సుకి అనుభూతి పొందే జ్ఞానం లేదా స్పర్శాజ్ఞానం లేదు.**

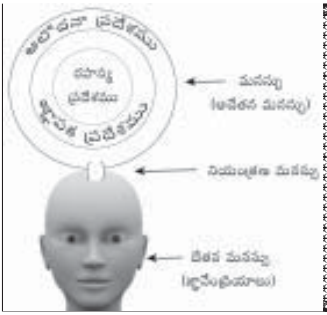
కాని ముఖ్యంగా గుర్తుపెట్టుకోవలసిన విషయం ఏంటంటే **నియంత్రణ మనస్సుకి (Control mind) అనుభూతి పొందే జ్ఞానం, స్పర్శాజ్ఞానం** వుంది అని. అచేతన మనస్సులో ఎన్నో ఆలోచనలు వున్నప్పటికీ అవి వున్నట్టు తెలియవు కాని ఏదో ఒక ఆలోచన అచేతన మనస్సు నుంచి నియంత్రణ మనస్సులోకి రాగానే నియంత్రణ మనస్సు ఆలోచన స్వభావాన్ని గుర్తుపడుతుంది. ఉదాహరణకి ఎప్పుడో మీ చిన్ననాటి స్నేహితుడుని ఎన్నో సంవత్సరాల తరువాత చూసినప్పుడు అచేతన మనస్సులో స్నేహితుని జ్ఞాపకం నిక్షిప్తం అయినప్పటికీ ఎప్పుడూ గుర్తురాని ఆ వ్యక్తి యొక్క జ్ఞాపకం, చిన్ననాటి ముఖకవళికలు ఆలోచనా స్వభావాన్ని గుర్తుపట్టే స్పర్శాజ్ఞానం వున్న కంట్రోల్‌మైండ్‌లోకి ఆలోచన రాగానే గుర్తుకి వస్తుంది.

15. మనస్సు తలలో ఉన్న మెదడు నుంచి అరిపాదాల వరకు శరీరం అంతటా అణువణువు వ్యాపించి ఉంటుంది. ఈ కారణంచేతనే మన శరీరానికి ఏమి జరిగినా అనుభూతిలోకి వస్తుంది. ఆ అనుభూతి రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. ఒక రకం బాధగా ఫీల్ అవ్వడం రెండో రకం హాయిగా అంటే బాధ, నొప్పి లేకుండా ఫీల్ అవ్వడం.

☛ **"నీ మనస్సు స్వభావం గురించి తెలుసుకో!" గురించి క్లుప్తంగా :**

- ✦ ఈ సృష్టిలో కళ్ళతో చూడలేని వాటికి ఒక స్వభావం వున్నట్టే మనస్సుకి కూడా ఒక స్వభావం వుంటుంది. మనస్సుకి వుండే ఆ స్వభావం ఏంటంటే : జ్ఞాపకశక్తి, ఊహాశక్తి స్వభావంగా వుండటం. ఆలోచనల్ని అలవాట్లుగా మార్చుగల్గటం లాంటి స్వభావం ప్రతిమనిషి మనస్సుకి సహజసిద్ధంగా వుంటుంది.
- ✦ మనస్సు, ఎలాంటి ఆలోచననైనా పుట్టించగలదు. దానిని అమలు చేయాలా వద్దా అనేది మనచేతిలో వుంది. అంటే కంట్రోల్ మైండ్‌తో కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు.
- ✦ రెండు చక్రాల సైకిల్‌ని కిందపడకుండా తొక్కడం ఎంత సులభమో మనస్సుని కంట్రోల్ చేయడం కూడా అంతే సులభం.అంటే చేతన, అచేతన మనస్సులని నియంత్రణ మనస్సుతో కంట్రోల్ చేయడం నేర్చుకోవాలి. సైకిల్‌ని కంట్రోల్ చేయడం మీకు ఎవరో నేర్పి వుంటారు. కాని మనస్సుని మీకు మీరే కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. మీరు చేయాల్సిందల్లా మనస్సు స్వభావాన్ని చక్కగా అర్థం చేసుకోవాలి.

☛ దీని తర్వాత రాబోయే చాప్టర్ "***మెదడు, మనస్సుల మధ్య తేడా***" ని చదివి తెలుసుకోండి.



మెదడు, మనస్సుల మధ్య తేడా

DIFFERENCE BETWEEN BRAIN AND MIND

"మెదడు", "మనస్సు" ఈ రెండు పదాల్ని వాడుకభాషలో మనం ఒకే అర్థంతో చాలాసార్లు వాడుతూ ఉంటాం. అంటే "మెదడు పెట్టి పనిచెయ్యి" అని అన్నా లేదా "మనస్సు పెట్టి పనిచెయ్యి" అని అన్నా ఒకేలా స్పందిస్తాం. ఈ కారణంవల్ల మనస్సు అన్నా, మెదడు అన్నా ఒకటే అని మనం అప్పుడప్పుడు పొరపాటుపడుతూ ఉంటాం. కాని "మెదడు" కంటికి కనిపించే పదార్థం, "మనస్సు"ని కళ్ళతో చూడలేం. "మెదడు" శరీరాన్ని కంట్రోల్ చేయడంతో పాటు "మనస్సు"ని క్రియేట్ చేస్తుంది. ఇక మనస్సు విషయానికి వస్తే ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలతో కల్గిన అనుభూతిని మనస్సు మనకి కలిగిస్తుంది. ఈ పాటికే మీకు విషయం అర్థంఅయి ఉంటుంది. అదేంటంటే "మనస్సు", "మెదడు"ల మధ్య చాలా తేడా ఉంది అని. స్వభావరీత్యా, గుణంరీత్యా, పని ధర్మాలరీత్యా వేరని, విబేధం ఉందని అర్థం అయి ఉంటుంది.

"మెదడు" మనస్సుని సృష్టిస్తుంది.

మనమున్న ప్రపంచాన్ని రెండు విధాలుగా విభజించి అర్థం చేసుకోవచ్చు. **మొదటిది :** కంటికి కనిపించేది, **రెండవది :** కంటికి కనిపించనిది. మనం కళ్ళతో చూడగలిగే వస్తువులని సులభంగా అర్థం చేసుకోగలం, కాని కళ్ళతో చూడలేని అంశాలు ఈ సృష్టిలో చాలానే వున్నాయి. వీటిని మామూలు పద్ధతిలో అర్థం చేసుకోవాలంటే కొంచెం కష్టం. ఊహాపద్ధతిని ఉపయోగించి కంటికి కనిపించే వాటి ధర్మాలతో, కళ్ళతో చూడలేని వాటిని పోల్చి అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. పురాతన కాలంనుంచి మానవుడు ఈ పద్ధతినె పాటిస్తున్నాడని, దీని ముందు చాప్టర్‌లో చెప్పడం జరిగింది. కంటికి కనిపించె వస్తువులు ఏమిటన్నది మనకి తెలుసు. వీటి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. కంటికి కనిపించేదేనికైనా ప్రధానంగా నాలుగు లక్షణాలు వుంటాయి.

ఒకటి : ఆకృతి, **రెండు** – సహజ స్వభావం, **మూడు** – మనం ఏవైతే కంటికి కనిపిస్తున్నది అంటున్నామో వాటిని చేతితో పట్టుకోగల్గుతాం. **నాలుగు** – వాటి వునికికి ఒక ఆధారం కావాలి. అంటే ఆ వస్తువుని ఎక్కడన్నా నిలపాలంటే స్థలం కావాలి. కాని, కళ్ళతో చూడలేని వాటి విషయానికి వచ్చేటప్పటికి నియమాలు పూర్తిగా భిన్నంగా వుంటాయి. అవి : **ఒకటి :** రంగు, ఆకృతి వుండదు. ఈ కారణం చేతనే మనం కళ్ళతో చూడలేం.

రెండు : అనుభూతిని పొందగలం అంటే కళ్ళతో చూడలేకపోయినా ఫీల్ అవ్వగలం. **మూడు :** సహజ స్వభావం వుంటుంది. **నాలుగు :** కళ్ళతో చూడలేనివాటికి ఒక ప్రత్యేక లక్షణం వుంది. అదేంటంటే కళ్ళతో చూడలేనిది ఏదైనా సరే నిలవడానికి ఆధారం అవసరం లేదు. ఇది ఎక్కడైనా వుంటుంది' ఉదాహరణకి భూమి ఆకర్షణ శక్తి (gravity force) కంటికి కనిపించని వర్ణానికి చెందుతుంది. భూమ్యాకర్షణ శక్తిని కళ్ళతో చూడలేకపోయినా, మనం దాని అనుభూతిని పొందగల్గుతున్నాం, దీనికి ఆధారం (స్థలం) అవసరం లేదు ఈ విశ్వం అంతా భూమ్యాకర్షణ శక్తితో కప్పబడి వుంది. అణువణువునా ఎక్కడ వెతికినా ఉంటుంది. ఇంకొన్ని ఉదాహరణలు: ఆల్ఫా, గామా, ఎక్స్‌రే కిరణాలు, మనం పీల్చుకునే గాలి లాంటి కళ్ళతో చూడలేని అంశాలు ఈ సృష్టిలో, ప్రపంచంలో చాలానే వున్నాయి. అర్థం చేసుకోవడానికి గ్రావిటీ ఫోర్స్ చక్కటి ఉదాహరణ.

"మెదడు"ని కళ్ళతో చూడగలం. ఇది కంటికి కనిపించే వర్ణానికి చెందినది. "మనస్సు"ని కళ్ళతో చూడలేం. ఇది కంటికి కనిపించని వర్ణానికి చెందింది. మెదడు మనస్సుని క్రియేట్ చేస్తుంది. మెదడుకి, మనస్సుకీ మధ్య ప్రధానంగా వున్న ఈ రెండు తేడాలని మీరు గమనించండి. మనస్సు అనేది ప్రతి మనిషికి కేవలం ఒక అనుభూతి భావన మాత్రమే. మనస్సుని కళ్ళతో చూడలేకపోయినా మనస్సు అనేదేదో మన శరీరంలో వుందనే సంగతి మన అందరికీ తెలుసు. మనస్సు స్థూలవస్తువుకాదు అంటే మనం కంటితో చూడలేం, చేత్తో తాకలేం కేవలం దాని అనుభూతిని పొందగలం (ఫీల్ అవ్వగలం) అన్న విషయం మనం ముందు అర్థం చేసుకోవాలి. మనస్సు కంటికి కనిపించదు కాబట్టి కనిపించే వాటితో పోల్చి అర్థం చేసుకోవాలి. ఆధునిక మానసిక శాస్త్రవేత్త సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ (1858) కళ్ళతో చూడలేని మనస్సుని పలానలగా వుంటుందని పోలిక చేసి చెప్పిన మొట్టమొదటి వ్యక్తి.

ఎలాగంటే : ఒక పాత్ర నిండుగా నీళ్ళు తీసుకొని దానిలో ఒక పిడికెడుకి సరిపడా మంచు గడ్డని వేస్తే, అందులో పైకి తేలిన భాగం కన్నా నీటిలో మునిగిన భాగం పెద్దదిగా వుంటుంది. ఇంకో రకంగా చెప్పాలంటే పైకి తేలిన భాగం ఒక వంతు అయితే, నీటిలో మునిగిన భాగం మూడు వంతులు వుంటుంది. పైకి కనిపించే ఒక వంతు భాగం 'చేతన మనస్సు' అని నీటిలో మునిగిన మూడు వంతుల భాగం 'అచేతన మనస్సు' అని సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ మనస్సుని పోల్చి ఊహించాడు. సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ కంటే ముందు బుద్ధుడు (563 క్రీ.పూ.-463 క్రీ.పూ.) మనస్సుని చేతన అచేతన మనస్సులుగా విడగొట్టి వివరించాడు. బుద్ధుడి తరువాత వచ్చిన సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్‌తోపాటు ఇంకొంతమంది ఎవరికి వారు వారికి తోచిన విధంగా ఊహించి చెప్పుకుంటూ వచ్చారు. మనస్సు కంటికి కనిపించదు కాబట్టి దాన్ని అర్థం చేసుకోవటం కోసం పలానలా వుంటుందని ఊహించక తప్పదు! ఊహించిన విషయం ఎంతవరకు కరెక్ట్‌గా ఉంది అని తెలుసుకోవాలంటే ఊహించిన దానిని పరీక్షించాలి.

ఇందుకు ఒక గీటురాయి కావాలి. ఆ గీటురాయి ఏంటంటే "పలానలా వుంటుందని ఊహించి చెప్పిన విషయం ప్రతి ఒక్కరి నిజ జీవిత అనుభవంలో సరిపోవాలి."

చారిత్రక సంఘటనని ఉదాహరణగా తీసుకుంటే, న్యూటన్ మూడు నియమాలని కనుక్కున్నప్పుడు. అవి మనిషి జీవితానుభవంలో నమ్మకాన్ని కుదర్చడమే కాకుండా, మూడవ నియమంని (action and reaction) ఉపయోగించి రాకెట్స్‌ని నింగిలోకి పంపి మనిషి గ్రహాంతర పరిశోధనలు చేస్తున్నాడు. మానవ అనుభవం అనే గీటురాయిని న్యూటన్ నియమాలు నెగ్గాయి కాబట్టి అవి ఎప్పటికి సైన్స్‌కి మూలాలుగా వుంటాయి. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం ప్రకారం మెదడు 'మనస్సుని' తయారు చేస్తుంది. మెదడు లేని మనిషికి మనస్సు లేనట్టే. కంప్యూటర్ భాషలో చెప్పాలంటే మెదడు హార్డ్‌వేర్ అయితే, మనస్సు సాఫ్ట్‌వేర్ అవుతుంది. మెదడు, మనస్సు వేరు అని మీకీపాటికే అర్థంఅయి వుంటుంది.

మనస్సు గురించి సిగ్మండ్ ఫ్రాయడ్ కంటే ముందు గౌతమ బుద్ధుని కాలం నుండీ మనదేశంలో చక్కటి అవగాహన వుంది. మనస్సులో రెండు భాగాలు వున్నాయని అవి చేతన (conscious), అచేతన మనస్సు (sub-conscious) అని బుద్ధుడు చెప్పాడు. గౌతమ బుద్ధుడు దేవుడుగా కొన్ని దేశాలలో (ఇండియా, చైనా, శ్రీలంక, బర్మా మొదలైన దేశాలలో) పూజింపబడు తున్నప్పటికి, నిజానికి బుధుడు మనలాంటి మనిషే! ఈయన దేవుడు కాదు మతాలు ఈయనని దేవుడుని చేసాయి. గౌతమ బుద్ధుడు విపశ్యన 'ధ్యానం' ద్వారా మనస్సుని సుద్ది చేసుకొని (నెగటివ్ ఆలోచనా విధానంనుంచి మనస్సుని నియంత్రించడం) ఎలా కంట్రోల్ చేయాలో క్రీస్తు పూర్వమే మానవాళికి అందించాడు.

ఒక విషయాన్ని గాని, సంఘటనని గాని, వస్తువుని గాని మనం ఊహించడం ఎందుకు చేస్తాం అంటే, ఆ విషయం లేదా అంశం లేదా సంఘటన మనముందు లేనపుడు, కంటికి కనపడనపుడు విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి అప్పటికి తెలిసిన వస్తువుతో, తెలిసిన సంఘటనతో, మనకి తెలిసిన అనుభవంతో పోల్చి పలానలా వుంటుందని ఊహిస్తాం. వాస్తవానికి ఊహాశక్తి అనేది మనస్సుకి సంబంధించిన సహజమైన ప్రధానలక్షణం. మనిషిగా పుట్టిన ప్రతి ఒక్కరికి ఈ శక్తి వుంటుంది. శాస్త్రవేత్తలు ఊహాశక్తి అనే ఆయుధాన్ని పూర్తి స్థాయిలో వాడుకుంటారు. ఈ శక్తిని ఉపయోగించే భవిష్యత్తులో కనుక్కోవాల్సిన విషయాల గురించి ఆలోచిస్తూ వుంటారు. మీరు కూడా ఊహాశక్తిని వుపయోగించుకొని అద్భుతాలు సృష్టించవచ్చు. మీకంటూ వ్రాసుకునే మీ చరిత్రలో అద్భుతాలు సృష్టించాలంటే ఒక ముఖ్య సూత్రం పాటించాలి. అది **"మీరు నూరుశాతం ఊహించిన దానిని నూరు శాతం ఆచరణలో పెట్టాలి"** అప్పుడే మిమ్మల్ని చరిత్రరూపంలో సమాజం గుర్తుపెట్టుకుంటుంది. మీరు ఊహించినది ఎక్కువగా, ఆచరణ తక్కువగా వుంటే అనుకున్న ఫలితాలు పొందలేరు. ఆచరణ (Implimentation) లేకపోతే ఊహాశక్తి "పగటికల"లా వుండి పోతుంది. ఊహాశక్తి

చాలా బలమైనది. మనల్ని ఎంత దూరం అయినా తీసుకొని పోగలదు. ఖగోళంలోకి, సముద్ర అడుగు భాగానికి మనం వున్న చోటు నుంచె ఈ విశ్వం అంతా ఊహాశక్తితో చుట్టిరాగలం. విమానం కనుకున్న రైట్ సోదరుల దగ్గర నుండి స్టీఫెన్ హాకిన్స్ వరకు ఈ ఊహాశక్తిని ఆచరణలో పెట్టారు. చరిత్ర సృష్టించారు. ప్రయత్నిస్తే మీరు కూడా చరిత్ర సృష్టించగలరు.

మనస్సు యొక్క లక్షణం, దాని పనితనాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి ఈ 'ఊహాశక్తి'నే మీకు ఆయుధంగా పరిచయం చేస్తున్నాను. అంటే మనస్సుని ఎలా ఊహించాలో ఒక వినూత్న పద్ధతిని రాబోయే చాప్టర్స్‌లో వివరించడం జరిగింది. మనస్సు, మెదడు వేరు వేరు అని, మెదడు మనస్సుని క్రియేట్ చేస్తుందని ఈ పాటికే అర్థంఅయి వుంటుందని నేను భావిస్తున్నాను.

ఇంతకాలం మనిషి ప్రవర్తనకి కారణాలైనటువంటి వాటిని రెండు భాగాలుగా విభజించి అర్థం చేసుకోవడం బద్ధుడు, సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ కాలంనుంచి పాటిస్తున్న పద్ధతి.

అవి : 1. చేతన మనస్సు (Conscious mind)
2. అచేతన మనస్సు (Sub-Conscious mind)

సులభంగా మన మనస్సుని అర్థం చేసుకోవడం కోసం నేను మూడు భాగాలుగా విభజించి ఇప్పుడు మీకు వివరిస్తున్నాను.

అవి : 1. చేతన మనస్సు
2. నియంత్రణ మనస్సు (Control mind)
3. అచేతన మనస్సు

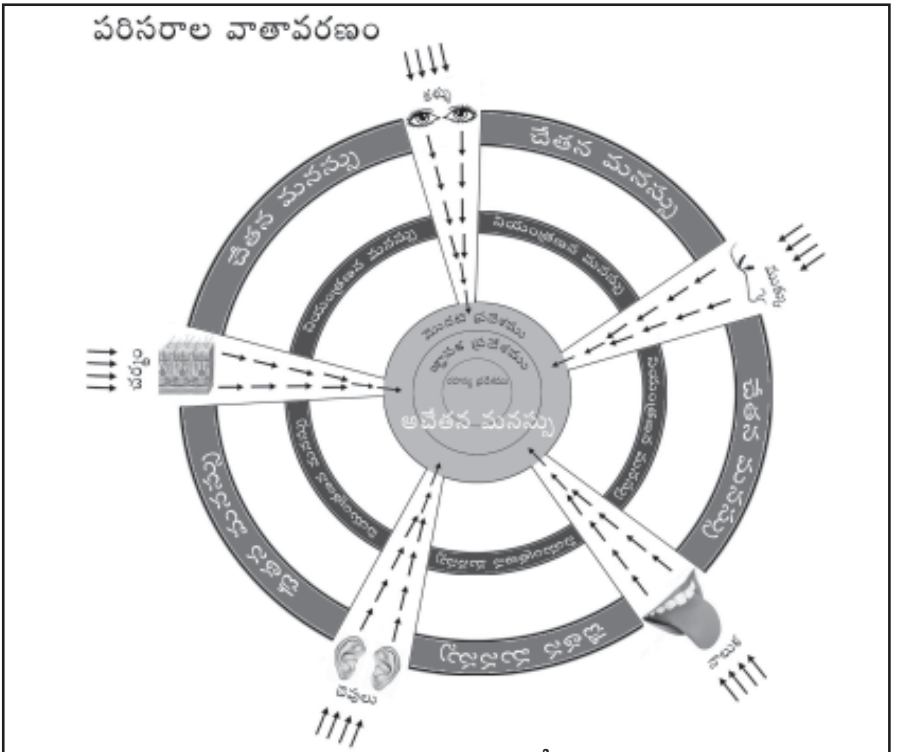
మనిషి ప్రవర్తనకి సంబంధించిన ఈ మూడు భాగాల గురించి కనీస అవగాహన లేకపోతే రాబోయే టాపిక్స్‌లోని (topics) విషయాలు సరిగ్గా అర్థం కాకపోవచ్చు. కాబట్టి చేతన, అచేతన, నియంత్రణ మనస్సులు అంటే ఏమిటో వాటి పని ఏమిటో క్లుప్తంగా తెలుసుకుందాం. ఒకటికి రెండు సార్లు చదివి అర్థం చేసుకోవాలని మనవి.

మనస్సు పనితనాన్ని ఇలా చెప్పవచ్చు :

జ్ఞానేంద్రియాలని కలిగిన భాగాన్ని చేతన మనస్సు అంటారు. "చేతన మనస్సు పనేంటంటే జ్ఞానేంద్రియాలైనటువంటి కళ్ళు, ముక్కు, నాలుక, చెవులు, చర్మం ద్వారా మన జీవితంలో జరిగే సంఘటల్ని గ్రహిస్తుంది. అంటే కళ్ళతో చూసిన విషయాలని, ముక్కు ద్వారా వాసన పసిగట్టిన విషయాలని, నాలుక ద్వారా పదార్థ రుచులను, చెవుల ద్వారా శబ్దాలని, చర్మం ద్వారా స్పర్శ అనుభూతిని గ్రహిస్తుంది. ఇలా గ్రహించిన సమాచారాన్ని ఆలోచన, భావోద్వేగాల రూపంలోకి మార్చి తరువాత ఈ సమాచారం నియంత్రణ మనస్సుకి

(Control mind) చేరుస్తుంది. మనం అనుమతించిన విషయాన్ని మాత్రమే కంట్రోల్ మైండ్ అచేతన మనస్సులోకి పంపుతుంది. కంట్రోల్ మైండ్‌కి అవసరం లేని సమాచారాన్ని అడ్డుకోవడానికి కావలసిన శక్తి వుంది. ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే అనవసరం అనుకున్న సమాచారాన్ని అడ్డుకోవటం కోసం ఆనకట్టలాంటి, గేట్లు లాంటి సమాచార వడపోత (ఫిల్టర్)

మనస్సు అంతర భాగాలతో కూడిన పటం



✧ పైన పటం మొదటి పెద్ద వృత్తం చేతన మనస్సు;
రెండో వృత్తం నియంత్రణ మనసు; మూడో వృత్తం అచేత మనస్సు.

✧ అచేతన మనస్సులో మూడు భాగాలు. అవి : మొదటి ప్రదేశం లేదా ఆలోచనా ప్రదేశం, జ్ఞాపక ప్రదేశం, రహస్య ప్రదేశం.

చేయగల సమాచార నిరోధక వ్యవస్థ కంట్రోల్ మైండ్‌కి వుంది. అంటే మనకి ఇష్టం లేదనుకున్న సమాచారాన్ని ఫిల్టర్ చేయగల సామర్థ్యం నియంత్రణ మనస్సుకి ఉంది.

కంట్రోల్‌మైండ్ (నియంత్రణ మనస్సు) పనేంటంటే : చేతన, అచేతన మనస్సులకి వారధిగా, మధ్యవర్తిగా పనిచేస్తుంది.

ఉదాహరణకి మీరు సినిమాహాల్‌లో సినిమాని చూస్తూ వున్నారనుకోండి. మీకు భయంపుట్టించే దృశ్యమో, లేక రక్తపాతంలో కత్తులతో నరుక్కునే దృశ్యమే వచ్చిందనుకోండి. మీకు తెలియకుండానే కళ్ళుని మూసుకుంటారు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందంటే మీకు ఇష్టం లేదుకాబట్టి కంట్రోల్ మైండ్ మీచేత ఈ పని చేయిస్తుంది. మీకు ఆ సమయంలో చూస్తున్న హింసతో కూడిన దృశ్యంలోని స్పీకర్స్ నుంచి వచ్చే సౌండ్ ఇష్టంలేకపోతే ఆటోమేటిక్‌గా సౌండ్ వినపడకుండా వుండేందుకు చెవులమీదికి మీ చేతులు వెళ్ళిపోయి వుంటాయి. ఇలాంటి అవసరం లేని వాటిని అడ్డుకొనే శక్తి కంట్రోల్ మైండ్‌కి వుంటుంది. 'నేను' అనే ఫీలింగ్‌ని మనకి క్రియేట్ చేసేది కంట్రోల్‌మైండే.

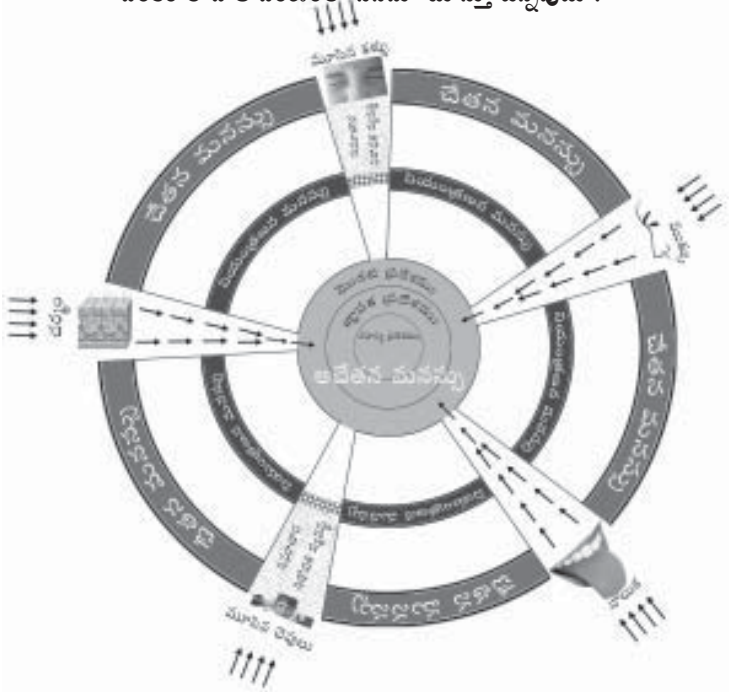
ఈ ఉదాహరణలో మీరు కళ్ళు మూసుకున్నప్పుడు జరిగిన సినిమా, చెవులు మూసుకున్నప్పుడు వచ్చిన సౌండ్ మీ అచేతన మనస్సులో నిక్షిప్తంఅవ్వవు అంటే మీరు ఆ దృశ్యాలు చూసినట్టు, సౌండ్ విన్నట్టు అనుభూతి వుండదు. ఎందుకంటే కంట్రోల్ మైండ్ ఆ దృశ్యాలని, శబ్దాలని అచేతన మనస్సులోకి వెళ్ళకుండా అడ్డుకుంది. కాని మీకు ఆ శబ్దాలకి గుండె జల్లుమన్నట్టు, రోమాలు నిక్కబొడుచుకోవడం లాంటివి జరుగుతాయి.

ముక్కులోనించి శ్వాస వేగంగా ఊపిరితిత్తులలోకి పోతూ, వస్తూ వుంటుంది. ఆ సమయంలో మీ నోట్లో చాక్లెట్ వుందనుకోండి దాని రుచిని ఆశ్వాదిస్తూ వుంటుంది. అంటే ముక్కు, నాలుక, చర్మం జోలికి కంట్రోల్ మైండ్ వెళ్ళలేదని అర్థం. అందుకే ముక్కు, నాలుక, చర్మం

ద్వారా గ్రహించిన ఈ అనుభూతులు, నేరుగా అచేతన మనస్సులోకి చేరతాయి. కాని చెవులు, కళ్ళు పనిచేయకుండా కంట్రోల్‌మైండ్ అడ్డుకుంది కాబట్టి ఆ సమాచారం అచేతన మనస్సులోకి చేరుకోదు అని అర్థం చేసుకోండి. ఈ ఉదాహరణని క్రింద బొమ్మలో చూసి అర్థం చేసుకోవచ్చు.

కంట్రోల్ మైండ్ పనితనాన్ని అర్థం చేసుకునే పటం :

పరికరాల వాతావరణంలో సినిమా చూస్తూ ఉన్నపుడు :



✧ పైన చూపిన బొమ్మలో కళ్ళు, చెవులు దగ్గిర నియంత్రణ మనస్సులో "~~####~~" గా చూపినది (కళ్ళు, చెవులు మూసుకోవడం) అనవసరం అనుకున్న, పనికిరాదని అనుకున్న విషయం అచేతన మనస్సులోకి పంపకుండా అడ్డుకోవడం.

✧ ముక్కు, నాలుక, చర్మం గ్రహించిన సమాచారం నేరుగా అచేతన మనస్సులోకి అంటే మనస్సులోకి వెళ్ళడాన్ని ఈ పటంలో చూడవచ్చు.

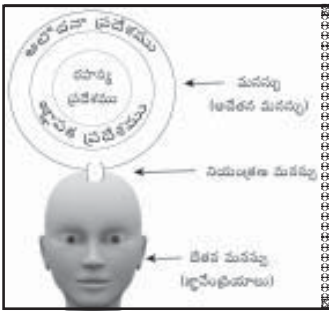
జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా (Conscious mind) గ్రహించిన సమాచారం కంట్రోల్ మైండ్ ద్వారా (నియంత్రణ మనస్సు) అనుమతిని పొందిన సమాచారం అచేతన మనస్సులోకి చేరుతుంది.

అచేతన మనస్సు పనేంటంటే : జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా గ్రహించబడ్డ సమాచారం అచేతన మనస్సు భద్రంగా దాస్తుంది. అంటే అచేతన మనస్సులోకి చేరుకున్న విషయాల్ని జ్ఞాపకశక్తిగా మారుస్తుంది. ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే, కంట్రోల్ మైండ్ అనుమతితో తన దగ్గిరకి వచ్చిన సమాచారాన్ని లేదా విషయాల్ని, లేదా ఆలోచనల్ని జ్ఞాపకశక్తిగా, అలవాట్లుగా మలుచుతుంది. అవసరం అనుకున్నప్పుడు అలవాట్లని, జ్ఞాపకాలని గుర్తు చేస్తూ వుంటుంది. ఇలాంటి విలువకట్టలేని అద్భుతమైన శక్తి ప్రతి మనిషి మనస్సులో వుంటుంది. అచేతన మనస్సుకి ఇంతటి గొప్ప శక్తి వుంది కాబట్టే మనకి మన పేరు, ఊరు, బంధుమిత్రులుని గుర్తు పెట్టుకోగల్గుతున్నాం. రోజూ అలవాటుగా అన్ని పనులని చేసుకోగల్గుతున్నాం. చేతన మనస్సుతో గ్రహించిన సమాచారం. కంట్రోల్ మైండ్ అనుమతి ద్వారా అచేతన మనస్సులోకి వెళ్ళినప్పటికీ కొన్ని విషయాలు మాత్రమే గుర్తు వుంటాయి. అంటే జ్ఞాపకశక్తిగా మారతాయి. జ్ఞాపకశక్తి అంటే ఏమిటి ? ఒక ఆలోచన లేదా ఒక విషయం జ్ఞాపకశక్తిగా ఎలా మారుతుందో "మనస్సులో మెమరీ పవర్" అనే టాపిక్‌లో వివరంగా చెప్పబడింది.

"మెదడు" "మనస్సు"ల మధ్య తేడాని క్రింద గమనించండి :

మెదడు	మనస్సు
✦ మెదడుని కళ్ళతో చూడగలం.	✦ మనస్సుని కళ్ళతో చూడలేం కాని అనుభూతిని పొందగలం.
✦ మెదడు తలలో ఉన్నప్పటికీ దానికి సంబంధించిన చిన్న చిన్న నరాలతో (neuro cells) శరీరం అంతటా సాలెగూడులా అల్లుకొని ఉండే ఒక భాగం.	✦ మనస్సులో "ఆలోచనలు", భావోద్వేగాలు మాత్రమే ఉంటాయి.
✦ ప్రతి మనిషి మెదడులో జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించే నరాలు (Memory Cells) పుట్టుకతోనే సహజంగా ఉంటాయి.	✦ ప్రతి మనిషి మనస్సుకి జ్ఞాపకశక్తి ఉంటుంది ఇది మనస్సు యొక్క సహజ స్వభావం.
✦ జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడానికి "మెదడు"తో ఎక్సర్‌సైజ్ చేయిస్తే మనస్సు కూడా ఆటోమ్యాటిక్‌గా బలపడుతుంది!	✦ జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకోవడానికి "మనస్సు"తో ఎక్సర్‌సైజ్ చేయిస్తే మెదడు కూడా ఆటోమ్యాటిక్‌గా బలపడుతుంది!
✦ మెదడుని అర్థం చేసుకోవాలంటే కాలేజీలో MBBS కోర్స్ చేరి చదివి తెలుసుకోవాలి.	✦ మనస్సుని అర్థం చేసుకోవాలంటే కాలేజీలో చేరనవసరం లేదు. ధైర్యంగా మనస్సు చేసే కోతిచేష్టల్ని గమనిస్తూ, ఆలోచనల స్వభావాన్ని తెలుసుకుంటూ స్వానుభవంతో మనస్సుని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

- **"మెదడు, మనస్సుల మధ్య తేడా" గురించి క్లుప్తంగా :** ఈ అధ్యాయంలో మెదడు, మనస్సుని క్రియేట్ చేస్తుందని జ్ఞానేంద్రియాలైనటువంటి చేతన మనస్సు ద్వారా గ్రహించిన సమాచారం నియంత్రణ మనస్సు ద్వారా అచేతన మనస్సులో నిల్వ వుంటుంది, అచేతన మనస్సు విషయాల్ని జ్ఞాపకశక్తిగా మలచి మనకి గుర్తు వచ్చేటట్టు చేస్తుందని తెలుసుకున్నాం.
  - చేతన మనస్సు పనేంటంటే జ్ఞానేంద్రియాలైనటువంటి నాలుక, కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, చర్మం ద్వారా గ్రహించిన సమాచారాన్నీ కంట్రోల్ మైండ్ ద్వారా అచేతన మనస్సులోకి చేరవేస్తూ ఉంటుంది.
  - అచేతన మనస్సు పనేంటంటే, మనకి అవసరం అనుకున్న జ్ఞాపకాల్ని, అలవాట్లుని కంట్రోల్‌మైండ్‌కి చేరవేస్తుంది. చేరీ చేరగానే మనకి ఆ విషయం జ్ఞాపకం వస్తుంది.
  - కంట్రోల్‌మైండ్ పనేంటంటే చేతన, అచేతన మనస్సు మధ్య వారధిగా, మధ్యవర్తిగా కంట్రోల్‌మైండ్ పనిచేస్తుంది. దీనితోపాటుగా "నేను" అనే ఫీలింగ్‌ని క్రియేట్ చేస్తుంది.
- దీని తర్వాత రాబోయే చాప్టర్ ***"న్యూటన్ నియమాలకి, మనస్సుకి మధ్య వున్న సంబంధం"*** *దీన్ని చదివితే మనిషి జీవితంలో జరిగే సంఘటనల్ని న్యూటన్ నియమాలతో వివరించవచ్చు అని తెలుసుకుంటారు.*



న్యూటన్ నియమాలకి మనస్సుకి మధ్య వున్న సంబంధం

RELATIONSHIP BETWEEN NEWTON LAWS AND MIND

"ప్రజాస్వామ్య సమాజంలో ప్రజలకి సైన్స్ పట్ల ప్రాథమిక అవగాహన వుండాలి. దీనివల్ల నిర్ణయాలను కేవలం శాస్త్రజ్ఞులకి, నిపుణులకే వదిలేయకుండా ప్రజలే స్వయం అనుభవంతో అవగాహనతో నిర్ణయాలు తీసుకోగల్గుతారు. ప్రజలకి సైన్స్ పట్ల అమితమైన ఆశక్తి, కుతూహలం వుంది."

బ్లాక్ హోల్స్, అడ్ బేబీ యూనివర్స్
- స్టీఫెన్ హాకింగ్

మొదటి అధ్యాయంలో మనస్సు గురించి మన అపోహలు, అభిప్రాయాలు తెలుసుకున్నాం. తరువాత చాప్టర్‌లో మనస్సు స్వభావం, మెదడు మనస్సుని క్రియేట్ చేస్తుందని తెలుసుకున్నాం. ఈ చాప్టర్‌లో మనస్సు న్యూటన్ నియమాల ప్రకారం పనిచేస్తుందని తెలుసుకుంటారు. మన అందరికీ "మనస్సు" అంటే ఎంతో కొంత తెలుసు. మనం చదువుకున్న వాళ్ళమైనా, అక్షరంముక్క రానివాళ్ళమైనా 'మనస్సు'పైన కనీస అవగాహన వుంటుంది. ఎందుకంటే పుట్టిన దగ్గరనుంచి మనం చనిపోయేవరకు మనతోనే వుండటమే కాకుండా మనకి మన మనస్సు ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. కాకపోతే మనకొచ్చిన చిక్కు అల్లా మనస్సుని ఎలా అర్థం చేసుకోవాలో తెలియక పోవడం. అర్థం చేసుకోవడంలో గందరగోళం వుండటం! కాని భౌతికశాస్త్రం (Physics) గురించి అందరికీ తెలియదు. ఇప్పుడు కుంచం అన్నా భౌతికశాస్త్రం గురించి మీకు అర్థం అయే విధంగా చెప్పే బాధ్యత నామీద వుంది. ఎందుకంటే మనస్సు న్యూటన్ నియమాల ప్రకారం పనిచేస్తుందని నేనే చెపుతున్నాను కాబట్టి.

ఫిజిక్స్‌లో భాగమైన న్యూటన్ నియమాల గురించి ప్రాథమిక అవగాహన లేనపుడు 'మనస్సు' న్యూటన్ నియమాలతో పోల్చి అర్థం చేసుకోవడం కుదరనిపని! కాబట్టి ఎంతోకొంత తప్పకుండా న్యూటన్ నియమాల గురించి, సైన్స్ మానవ జీవితంలో నిర్వహిస్తున్న పాత్ర గురించి పాఠకులు అంటే ఈ పుస్తకం చదువుతున్న మీరు తెలుసుకోవాలి.

ఈ సమస్యని అధికమించటం కోసం ఈ చాప్టర్‌ని రెండు భాగాలుగా విభజించటం జరిగింది. **మొదటి భాగంలో :** సైన్స్ మనిషికి ఉపయోగపడుతున్న విధానాన్ని గురించి, **రెండో భాగంలో :** న్యూటన్ నియమాలకి మనకి, మనలో వున్న 'మనస్సు'కి మధ్య సంబంధం గురించి వుంటుంది.

భాగం - 1

మానవ మనుగడకి తోడ్పడిన "సైన్స్"

మనిషి చాలా తెలివైన వాడు ఒక పెద్ద విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడం కోసం దానిని చిన్న చిన్న భాగాలుగా విభజించి ఒకొక్క భాగానికి ఒక్కో పేరుపెట్టుకున్నాడు. అలా పేరు పెట్టుకున్న వాటిలో ఒక భాగమే 'సైన్స్'. మనిషి వందలవేల ఏళ్ళపాటు ప్రతిదానిని పరిశోధిస్తూ, ప్రయోగిస్తూ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడం మనిషి నైజంలో వున్న అలవాటు. ఇలా సోధిస్తూ పరిశోధిస్తూ వుండగా "మతం" అనే అర్థంకాని విషయం బయటపడింది. మతంలో చెప్పిన కొన్ని కీలకమైన విషయాలు అవి "ఈ సృష్టిని దేవుడు పుట్టించాడు, భూమి ఈ విశ్వానికి కేంద్రం, మనిషిని ఈ భూమిమీద ముఖ్యవ్యక్తిగా దేవుడే సృష్టించాడు అని. స్వర్గం, జన్మజన్మలు, పాపాలు చేసినందువల్లే జబ్బులు చేస్తాయని" ఇలాంటి కొన్ని కీలకమైన అంశాలు నిజమా ? అబద్ధమా ? భ్రమని కలిగిస్తున్నాయా ? అని ఆ కాలంలో మతం నిగ్గు తేల్చడానికి ఒక ఆకురాయిలాంటిది ఏది లేదు (Criterion or a standard by which something may be judged) మతం చెప్పిన విషయాలని గుడ్డిగానో, భయంతోనో యుగాల కాలంపాటు, వేల సంవత్సరాలు నమ్ముతూ వచ్చాడు మనిషి. ఒక దశలో మతం చెపుతున్న దానికి, నిజజీవితానికి పొంతన కుదరటంలేదు అని తెలుసుకున్నాడు మనిషి. అంటే ఈ భూమి మీద జీవించడానికి అన్ని జీవరాసులకి సమాన హక్కు వుందని మతం చెపుతుంది. కాని "పులి" మేకని తినాలి లేకపోతే పులి చస్తుంది. "మేక" గడ్డిని తినాలి లేకపోతే మేక చస్తుంది. "మనిషి" ఇంకో దాన్ని చంపితే కాని అతగాడు బ్రతకలేడు. ఇలా చేయక తప్పదు. మరి మతంలో వున్న దేవుడు అన్నిటికీ బ్రతకటానికి సమానహక్కు వుందని చెప్పినపుడు అలాకాక దేవుడు సృష్టించిన సృష్టిలో "హింసను" (Violence) ఎందుకు చేర్చినట్టు ? హింసతో ప్రతి సంఘటనని అల్లటం ఎందుకు ? లాంటి విషయాలలో మనిషిలో ఘర్షణ మొదలైంది. ఒక ప్రక్క మతం చెప్పింది నమ్మాలనిపిస్తుంది. ఇంకో ప్రక్క జీవితానికి మతం చెప్పే వాటితో పొంతనకుదరకపోవడంతో మతంలో చెప్పిన రహస్యాలని (దేవుడు, సృష్టి, మనిషి పుట్టుక లాంటి) ఛేదించడానికి ఏదో ఒక శాస్త్రం కావాలని వెతికాడు వేల వేల వేల ఏళ్ళ క్రితం మొట్టమొదటగా పరిణామక్రమంలో పూర్తి మానవుడుగా ఎదిగిన జీవి. అలా వెతగ్గా వెతగ్గా దొరికిన అమూల్యమైన శాస్త్రం పేరే "సైన్స్".

"సైన్స్"కి "మతాని"కి పొంతన కుదరదు. ఎందుకంటే సైన్స్ ప్రతిదానినీ దానిలో విషయాన్ని లెక్కలతో వివరించి వాటిని ప్రయోగం ద్వారా నిరూపించిన తరువాత ఇది నిజంగానే వుంది అని నమ్ముతుంది. "మతం" దీనికి పూర్తి వ్యతిరేకం. ప్రతిదానినీ దానిలో వున్న విషయాన్ని "నమ్మకం, విశ్వాసాలతో గుడ్డిగా అంచనావేస్తుంది. లెక్కలు సూత్రాలతో

మతానికి పనిలేదు. ఈ రోజు సైన్స్‌కి వున్న విలువ సైన్స్‌కి వుంది, మతానికి వున్న విలువ మతానికి కూడా వుంది. వేటి గొప్పదనం వాటివే! కాని జనం మతవైద్యం కంటే సైన్స్ ద్వారా అభివృద్ధి చేయబడిన హాస్పటల్ చికిత్సని ఎక్కువ నమ్ముతున్నారు. దీనికి కారణం ఏంటంటే, "మతం" ఆధ్యాత్మిక తృప్తిని పొందడానికి తప్ప (నరకం, స్వర్గం, జన్మలున్నాయి అనే ఊహాత్మకమైన తృప్తి) జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యల్ని పరిష్కరించడానికి 'మతం' పనికిరాదనే భావం అచేతన మనస్సులో ఉండిపోయింది.

సైన్స్ వల్ల కనుక్కున్న విషయాలతో లాభాలు ఎన్ని వున్నాయో నష్టాలు అన్ని వున్నాయి. ఆ నష్టాలు మనిషి "సైన్స్"ని ఉపయోగించుకునేదాన్ని బట్టి వుంటుంది. "సైన్స్" ఈ రోజున మనిషిని ఎంత ప్రమాద శిఖరాలకి చేర్చిందంటే మనిషిని మనిషే అంతం చేసుకునే విధంగా హైడ్రోజన్ బాబులు లాంటి అణు ఆయుధాలని తయారు చేసుకోవడంలో సైన్స్ మనిషికి ఉపయోగపడింది. ఇక మతం విషయానికి వస్తే లాభాలకంటే నష్టాలే ఎక్కువ వున్నాయి. మనిషి సంఘ జీవి కాబట్టి కొన్ని నీతి నియమాలని పాటించే విధంగా మతం కొంత కాలం వరకూ సహాయపడిందనడంలో ఎవరూ కాదనలేని విషయం. మనిషికి కొన్ని పద్ధతులతో జీవించడానికి ఒక మతం తప్పకుండా కావాలి కాని మనిషిని హింసకి గురి చేసే వాదాలతో మూడ విశ్వాసాలతో కూడిన మతం మనిషికి ఉపయోగపడదు. "మతం" వల్ల లాభాలు అనుకునే వాటిలో ముఖ్యం అయినవి "స్వర్గం, తరువాత వచ్చే జన్మలు" ఇవి నిజంగానే వున్నట్లు భక్తులు నమ్మి "నాకు వచ్చే జన్మలో కూడా ఇలాంటి జీవితమే కావాలి" అని దేవుడిని వేడుకొని ప్రశాంతంగా కన్నుమూస్తారు. మనిషికి ధైర్యాన్ని, తృప్తిని ఇచ్చే ఇలాంటి విషయాల్లో "మతాన్ని" సమర్థించవచ్చు కాని జంతు, నరబలులు ఇస్తే అతీతశక్తులు వస్తాయని, సైతాన్, దెయ్యం వుందనేలాంటి మూఢనమ్మకాలని సృష్టించే కథలని భక్తులకి అన్ని మతాలు బోధించి భయభ్రాంతులని కల్గిస్తున్నాయి. మూఢనమ్మకాలు మతాలనుంచే పుట్టుకొచ్చాయి. మూఢనమ్మకాలవల్ల మనిషి ప్రవర్తన హింసాపూరితంగా, భయాందోళనగా మారిపోయింది. నిజానికి స్వర్గం వున్నట్టు, జన్మలు వున్నట్టు ఎవరికీ తెలియవు. తెలుసుకోవాలని మతం జనాన్ని అడగదు. కేవలం నమ్మితే చాలు అని చెపుతుంది. ఈ నమ్మకం వున్నవాళ్ళు వుంటే కొంతమంది వుండొచ్చు ఎలాంటి నష్టంలేదు. కాని స్వర్గం పొందడానికని, అతీతశక్తులు పొందడానికి జంతువులను, జనంలో అమాయకులని కత్తులతో నరికి బలిఇచ్చే విధంగా మతంలో బోధనలు వున్నాయి. తరువాత జన్మకోసం ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్న వాళ్ళని మనం వార్తల్లో ఎన్నో చూస్తున్నాం.

"సైన్స్"కి వున్నంత గట్టితనం "మతానికి" లేదని ఆధారాలతో చెప్పుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి 'కరెంట్‌ని (electricity) కనుక్కున్న శాస్త్రవేత్త కరంట్ ఎలా పుడుతుందో, దానివల్ల ఏమేమి ఉపయోగాలున్నాయో, కరెంట్ జోలికి వెళితే ఎలాంటి ప్రమాదాలు, నష్టాలు

జరుగుతాయో కరెంట్ వల్ల హాని జరక్కుండా ఏ విధంగా బంధించాలో నష్టాలు, లాభాలు ప్రయోగాలతో చేసి అప్పటికప్పుడు చూపాడు. ఒకవేళ ఎవరైనా – నియమాలని ఉల్లంఘిస్తే ఆ క్షణమే అప్పుడే దాని ప్రభావం వుంటుంది అంటే కరెంట్‌లో వేలుపెడితే ప్రాణాలు గాలిలో కలిసిపోతాయి. కాని "మతం" చెప్పేది ఎంత బోలుగా వుంటుందో చూడండి. మతంలో వున్న దేవుడు ఇలా చెపుతాడు : "ఓ నా భక్తుడా దొంగతనం చేయకు, లంచం తీసుకోకు, ఎవరినీ మోసం చేయకు, నిజాయితీగా బ్రతుకు" అని దేవుడు చేత మతం చెప్పించింది. సరేనని తలవూపిన ఆ భక్తుడే దేవుడి మాట వినకుండా దొంగతనం, లంచాలు తీసుకోవడం, మోసంచేసి ఆ దేవుడికే దొంగసొమ్ములో ఎంతో కొంత మొక్కుగా ఇచ్చి మొక్కుతాడు. మరి ఇలాంటి మనిషికి శిక్షేంటి అని మతాన్ని ప్రశ్నిస్తే మతంలో వున్న దేవుడు చెపుతాడు. "ఇలాంటి వాళ్ళకి నరకంలో శిక్షలు వుంటాయని." దేవుడు కనిపించడు కాబట్టి ఆ నరకం ఎక్కడ వుందని ఏదైనా మత పెద్దగురువుని అడిగితే ఆయన విశాలమైన ఆకాశాన్ని చూపి "నరకం" పైన వుంది అంటాడు. ఇలాంటి లొసుగువల్లే మనిషికి మతం అంటే భయం, విలువ లేకుండా పోయింది. "సైన్స్" అయితే అవసరం వచ్చినట్టు మనకి ఇష్టం వచ్చినట్టు మార్చుకోడానికి అనుమతిని ఇస్తుంది. కాని "మతం" ఒక్క అక్షరం మార్చడానికైనా వప్పుకోదు. నిజ జీవితంలో మతం చెప్పిన వాటితో పొంతన కుదరకపోవడంతో మనిషికి మతం అంటే భక్తి, భయం చిన్నచిన్నగా పోతూఉంది! మతం అంటే విలువ, భయం, భక్తి వుండాలంటే దేవుడు అప్పటికప్పుడు ప్రత్యక్షమై తప్పుచేసినవాడిని "ఒరేయి లంచం తీసుకొని ఇతరుల సొమ్ము దొంగతనం చేసి తప్పు చేశావు అందుకే శిక్షగా నీ రెండు కాళ్ళు, చేతులు నరికేస్తున్నాను" అని నిజంగా మతంలో చెప్పినట్టు తప్పు చేసిన వెంటనే శిక్ష అమలు చేస్తున్నట్టు రెండు కాళ్ళు చేతులు నరికేస్తే ఈ భీతి, భయం కలిగించే దృశ్యాన్ని అన్ని T.V.లలో ప్రత్యక్ష ప్రసారం చేస్తే ఆ తప్పుని ఇంకెవరూ చేయరుకదా! ఈ విధంగా మతంలోని దేవుడు చేయడం లేదు. కాబట్టే మన దేశంలోనే కాదు ప్రపంచం మొత్తం ఏ అవినీతిస్కాంలో ఇరుక్కున్న వాళ్ళని చూసినా వాళ్ళంతా వాళ్ళ దేవుళ్ళకి వీర భక్తులే. ఈ దోచుకున్న దొంగ భక్తులే రోజు గుడికెళ్ళి కొబ్బరికాయ కొట్టి పూజలు చేయడం, చర్చికి, మసీదులకెళ్ళి ప్రార్థనలు చేసి ఆ దోచుకున్న సొమ్ములో కొంత భాగం దేవుడికి లంచంగా హుండీలో వేసి, "దేవుడా నా తప్పులని క్షమించు" అనే చిన్న వాక్యం మనస్సులో అనుకుంటే చేసిన పాపాలు పోతాయని మతాలు చెపుతున్నాయని మత గురువులు చెపుతారు. హేతువాదులు తప్పులు చేస్తే ఒక అర్థం వుంది. సరేలే దేవుడిని నమ్మని మూర్ఖుడు వీడికి నీతినియమాలు తెలియవు అని అనుకోవచ్చు. నిజానికి హేతువాదులు అంటే నిజాన్ని నమ్మేవాళ్ళు తప్పులు చేయకుండా, నీతినియమాల్ని పాటిస్తూ సత్‌ప్రవర్తనతో, మెలుకువతో ఉండటానికి జీవితంలో ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. కాని దేవుని వీర భక్తులే తప్పులు చేస్తుంటే మతంలోని దేవుడు మనిషిని మందలించి సక్రమ మార్గంలో పెట్టలేనపుడు అలాంటి మతం. మతంలోని దేవుడు మనిషికి ఎందుకు ?

దేవుడిని పూజించండి, ప్రార్థించండి, వేడుకోండి, చందాలు ఇవ్వండి అని మతం చెప్పే లాజిక్‌లోనే "లంచం పుచ్చుకునే" లొసుగు వుంది. "నాకు ఏదో ఒకటి లంచంగా ఇచ్చి పూజించు, ఏదో ఒకటి చందాగా ఇవ్వు లేదా నీ కోసం కొంత సమయం గుడిలో నన్ను బ్రతిమిలాడు మొరపెట్టుకో అప్పుడే నీకు మంచి చేస్తాను, మంచి జీవితాన్ని ఇస్తాను" అని దేవుడు భక్తులని ఆదేశిస్తాడు మతాలలో ప్రవాతల రూపంలో వున్న వాఖ్యాలద్వారా! ఇలాంటి స్వార్థంతో కూడిన దేవుడు వుంటాడని మతం చెపుతుంది.

నిజంగా దేవుడే వుంటే దేవుడిని పూజించినా, పూజింకపోయినా గుడికివెళ్ళినా వెళ్ళకపోయినా సమాన దృష్టితో చూస్తాడు. ఏ స్వార్థం కోరికా దేవుడికి వుండదు. మనిషి భవిష్యత్‌ని ఊహించడంలో ఆశావాది అయినప్పటికీ పిరికివాడు. "ఏమో చచ్చిపోయిన తరువాత ఏమి జరుగుతుందో! నరకానికి వెళతామేమో, వచ్చే జన్మలో మంచి జన్మ వుండదేమో కుక్కగనో, పందిగానో పుడతామేమో దేవుడితో ఎందుకొచ్చిన గొడవ దేవుడికి చందా వేసి, మొక్కులు ఇచ్చి మంచి చేసుకొని ఎన్ని తప్పులు చేసినా వచ్చే జన్మలో స్వర్గాన్ని ఆక్రమిద్దాం" అనుకునే వాళ్ళు ఎక్కువసేపు గుడులలో టైంపాస్ చేస్తూ వుంటారు. నిజాయితీతో వాళ్ళ మనస్సుని వాళ్ళే ప్రశ్నించుకుంటే వాళ్ళకే అర్థం అవుతుంది. అలా ఏం కాదు మేం దేవుడికోసం నిస్వార్థంగానే దేనినీ ఆశించకుండా గుడికి వెళుతున్నాం అనుకునేవాళ్ళు బొంకుతున్నట్టే! పోని భక్తులు చెప్పేది నిజమే అనుకుంటే గుడులకి, గోపురాలకి ఖర్చుపెట్టేది, గడిపే సమయాన్ని పేదలకోసమో, అనాధలకోసమో లేదా కష్టాలలో వున్న వాళ్ళ కోసమో ఖర్చుపెట్టవచ్చుకదా! ఇలా కొంతమంది చేసినా అది మొక్కుబడి కోసమేగాని కష్టాల్లో వున్నవాళ్ళపైన కరుణ, దయతో కాదు.

మతం వల్ల మనిషికి నష్టం గురించి చెప్పుకోవాలంటే ముఖ్యమైనది "హింస" ఏంటి ఆశ్చర్యపోతున్నారా మతం ఏంటి హింసని సృష్టించడం ఏంటి అనుకుంటున్నారా! మతం హింసని పెంచి పోషిస్తుందని మనిషి ఇన్నివేల సంవత్సరాల ప్రయాణపు చరిత్రని పరిశీలిస్తే మీకే తెలుస్తుంది. ఈ రోజుకి కూడా మతం ఎలా హింసని పెంచిపోషిస్తుందో చర్చిద్దాం.

అసలకి మనిషికి ఇన్ని మతాలు ఎందుకు ? ఈ సూత్రంలోనే వుంది హింస పుట్టడానికి రహస్యం. ప్రపంచంలో ఒక్క మతమో లేక ఒక్క జాతో వుంటే (నిజానికి మతాలు, జాతులు మనం సృష్టించుకున్నవే) ఏ సమస్య వుండేది కాదు. చరిత్రలో ఏ నరమేధం చూసినా దాని వెనుక మతాల గొడవ వుంటుంది. ఈ మధ్య జరిగిన చరిత్రలో కూడా ఈ విషయం స్పష్టంగా కనపడుతుంది. క్రిస్టియన్‌లు ముస్లింల మీద దాడి (పాలస్తీనా, ఇజ్రాయెల్ గొడవ), ముస్లింలూ హిందువుల మీద దాడి (పాకిస్తాన్‌లో) హిందువులు ముస్లింలమీద దాడి (ఇండియాలో) ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే మతం అని చెప్పుకునే ప్రతీదీ హింసని ప్రేరేపిస్తూ వున్నవే. మతంలో

"ఎదుటివారిని ప్రేమించు, కరుణ, దయతో ఉండు. పర మతాన్ని గౌరవించు" అనే మానవత్వపు బీజాలు ఉన్నట్టు కనిపిస్తుంది. కాని ఆచరణకి నోచుకోని మొలకెత్తని బీజాలుగానే ఉన్నాయన్న విషయాన్ని మత పెద్దలెవ్వరూ తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. ఈ కారణం వల్లనే మతం మీద మనిషికి నమ్మకం తగ్గి "సైన్స్" మీద నమ్మకం పెరిగింది కాబట్టే ఒకప్పుడు జబ్బు చేస్తే మంత్రాలు జపించి గుడిల చుట్టు తిప్పేవాళ్ళు ఇప్పుడు వీలైనంత త్వరగా హాస్పటల్స్‌కి తీసుకుని పోతున్నారు.

ఈ రోజున సైన్స్ మన జీవితంలో ఒక భాగం అయిపోయింది. మనం వాడే ప్రతి వస్తువు "సైన్స్" సూత్రాలతో చేయబడినవే.

"సైన్స్" అనేది చాలా పెద్దశాస్త్రం దీనిలో అనేక భాగాలు వున్నాయి. వృక్షశాస్త్రం, జంతుశాస్త్రం, భౌగోళికశాస్త్రం, వాతావరణ శాస్త్రం, రసాయనశాస్త్రం, భౌతికశాస్త్రం, మానసికశాస్త్రం ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే అనేకరకాలైన శాస్త్రాలన్నీ "సైన్స్"లో భాగాలుగా పరిచయం అవుతాయి.

అన్ని శాస్త్రాలలోకి "భౌతికశాస్త్రం" అగ్రస్థానంలో నిలుస్తుందని నా అభిప్రాయం. ఎందుకంటే భూమండలం మీదా, విశ్వంలో ప్రతి విషయాన్ని విశ్లేషించి వివరించే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ప్రతి వస్తువు లేదా పదార్థపుఅణువు, పరమాణువు, సూక్ష్మ ప్రాథమిక కణాలతో నిర్మితమైన వీటిని మనం మూడురకాలుగానే అర్థం చేసుకోగలం అవి "ప్రాణం వున్నవి", "ప్రాణం లేనివి", "కంటికి కనిపించనివి" అంటే మన కళ్ళతో చూడలేనివి.

రసాయనశాస్త్రం జీవులలో రసాయన చర్యలు ఎలా జరుగుతాయో చక్కగా వివరించగలదు. కాని భౌతికశాస్త్రం వాటి పరమాణువుల మధ్య బంధనిర్మాణం, శక్తిని కొలిచి లెక్క కడుతుంది. ప్రతి శాస్త్రానికి మూలాలు భౌతికశాస్త్రమే! అందుకనే భౌతికశాస్త్రం అన్ని శాస్త్రాలలో రారాజు!! దేనినైనా వివరించగలిగే సత్తా భౌతిక శాస్త్రానికి వుంది. స్టీఫెన్ హాకింగ్ మాటలలో చెప్పాలంటే "భౌతికశాస్త్రం అంటే పరిశీలనా ఫలితాలను ప్రయోగం ద్వారా వివరించగల గణిత నమూనా"

"మనస్సు" న్యూటన్ నియమాల ప్రకారం పనిచేస్తుందని నేను చెప్పడానికి ఎంచుకున్న సూత్రం :- "ఈ విశ్వంలో లేని పదార్థంతో భూమిమీద ప్రాణిగాని లేక ప్రకృతి, ఇతర గ్రహాలు నిర్మించబడవు ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే ఈ విశ్వాంతరాళలో ఏ రకపు పదార్థమైతే వుందో వాటి సమ్మేళనంతో మాత్రమే వస్తువులు నిర్మించబడ్డాయి. మరి నిర్మించిన తరువాత అవి పని చేయడం (చర్యలు) జరుగుతుంది. ఈ చర్యలని వివరించడానికి ఈ లోకంలో తయారు చేసిన శాస్త్రాలతో కాక విశ్వంబయట (out of universe) ఎక్కడి నుంచి వస్తుంది?" ఈ సూత్రాన్ని గీటురాయిగా, ఒక ఆధారంగా తీసుకొని దీని ప్రకారం మనస్సుని భౌతికశాస్త్రం

సహాయంతో వివరించవచ్చు అని నాకు అనిపించింది. సృష్టిని గమనిస్తే మనకీ ఈ విషయం అర్థం అవుతుంది. పైన చెప్పిన లాజిక్‌ని అర్థం చేసుకోవడం కోసం ఒక ఉదాహరణ : మన శరీరంలో వున్న లవణాలు యూరియా, కాల్షియం, గ్లూకోజ్ ఇంకా మొదలైన మన దేహంలో ఉత్పత్తి అయే రసాయనాలు ఇతర జీవులలో, భూగోళం పొరలలో విశ్వంలో ఇతర గ్రహాలలో వున్నాయి. కాకపోతే ప్రతీదానికి ఒక ప్రత్యేకమైన నిర్మాణం వున్నది. "ఈ విశ్వంలో ఏమైతే వుందో, వాటితోనే మనం నిర్మించబడ్డాం." ఒక చిన్న ప్రయోగంతో దీనిని రుజువు చేయవచ్చు. ఎలా అంటే మీరు ఈ విశ్వంలో లేని ఆకృతిని గీసి చూడండి చూద్దాం! మీరు గీయలేరు అలా ఆర్ట్ వేయడం అసాధ్యం. నేను అనేది ఏంటంటే **మీరు గీసే ఆకృతిలో ఇప్పుడు వున్న వాటిలో ఏ ఒక్క పోలికా వుండకూడదు.** అలాంటప్పుడే విశ్వంలో లేనిది, మీరు ఇప్పటివరకు చూడనిది గీయగలరు. మీరు ఇతర గ్రహాంతర వాసినో (alien), ఏదో కార్టూన్‌లో చూసిన వింత ఆకృతినో లేక సైన్స్ ఫిక్షన్‌లోని రోబో చిత్రాన్నో, గబగబా గీసేసి అమ్మయ్య! అనుకుంటే నేను చెప్పింది అర్థంకానట్టే!! కార్టూన్‌లో, సినిమాలలో చూపించే వింత ఆకారాలు నడవడమో, మాట్లాడడమో, గుండ్రని ఆకారమో, పొడవైన లేక పొట్టి ఆకారమో మీరు గీసిన ఆర్ట్‌లో వుంటే ప్రపంచంలో లేనిది గీసినట్టు కాదు ఎందుకంటే మీరు గీసిన చిత్రాలకి పోలిక వుందికాబట్టి. ఒక్క లక్షణం కూడా ఇప్పుడు వున్న వాటితో పోలిక లేనిది మీరు గీయగలగాలి. మీరు గీస్తే మీకు రివార్డ్, అవార్డ్ ఇస్తాను. మీరే కాదు ఎవరూ గీయలేరు. ఒకసారి ట్రైచేసి చూడండి! మీకే అర్థం అవుతుంది!!

స్టీఫెన్ హాకింగ్ వ్రాసిన Breif history of time (కాలంకథ) పుస్తకం చదువుతున్నప్పుడు ఒక అంశం నన్ను చాలా ఆశ్చర్యానికి, ఉత్సాహానికి గురి చేసింది. ఈ అంశమే న్యూటన్ నియమాలకి, మనస్సు మనిషి ప్రవర్తనకి దగ్గిర సంబంధం వుంది అనే నమ్మకాన్ని పెంచింది. ఆ అంశం ఏంటంటే "విశ్వం, విశ్వంలో వున్న ప్రతిదీ ఖచ్చితమైన భౌతికశాస్త్ర సూత్రాల ప్రకారం పనిచేస్తాయి అని ఈ రోజు శాస్త్రజ్ఞులు గట్టిగా నమ్ముతున్నారు". విశ్వంలో వున్న ప్రతిదీ భౌతికశాస్త్ర సూత్రాల ప్రకారం పనిచేస్తాయి అనే ఈ సూత్రం ఆధారంగానే నేను మనస్సు పనితనాన్ని భౌతికశాస్త్ర సూత్రాలైన న్యూటన్ నియమాల్ని ఉపయోగించి వివరించే ప్రయత్నం

చేశాను. నా ప్రయత్నంలోని వివరణ సరైనదా? కాదా ? అని పాఠకులైన మీరు చదివి నిర్ణయించాలి. ఈ భారం మీమీద ఎందుకు పెట్టానంటే పాఠకులే న్యాయనిర్ణేతలు, విశ్లేషకులు. ఓ సామెత ప్రకారం "కాకిపిల్ల కాకికి ముద్దు" అలాగే నా ఆలోచనలు నాకు ముద్దుగానే వుంటాయి. కాని పాఠకులకి కూడా నా ఆలోచనలు ముద్దొస్తే అప్పుడే నా ఆలోచన సరైనదే అని నమ్ముతాను. ఇప్పటివరకు అభివృద్ధి చేసుకున్న సిద్ధాంతాలన్నిటిని కలిపి ఒకే మహా సిద్ధాంతంగా (Grand principle) నిర్మించాలని శాస్త్రజ్ఞులు శతవిధాలుగా ప్రయత్నిస్తున్నారు అంటే **న్యూటన్ నియమాలని, ఐన్‌స్టీన్ సాపేక్షసిద్ధాంతాన్ని, క్యాంటం మోకానిక్స్‌ని, ఫేస్‌మాన్ ఓవర్ హిస్టరీస్‌ని, డైనమిక్స్** లాంటి అనేక శాస్త్రాలలోని సిద్ధాంతాలని అన్నిటిని కలిపి ఒకే ఒక పెద్ద సిద్ధాంతంగా వ్రాయాలని శాస్త్రజ్ఞులు అనుకుంటున్నారు. ఈ మహా సిద్ధాంతం గణిత సూత్రాలతో నిండి వుంటుంది. మరి మనం చెప్పుకునే భౌతికశాస్త్ర సూత్రాలతో నిర్మించబడ్డ ఈ సంపూర్ణ సమైక్య సిద్ధాంతాలకి ఏ విధమైన లక్షణాలు వుండాలి? మానవ మనుగడకి ఈ సిద్ధాంతం ఎలా ఉపయోగపడుతుంది ? ఒకవేళ శాస్త్రజ్ఞులు Grand Principle ని (మహా సిద్ధాంతం) కనుక్కుంటే దానికి ప్రధానంగా భౌతిక ప్రపంచాన్ని నిర్వచించడానికి రెండు అంశాలను వివరించాలి అని స్టీఫెన్ హాకింగ్ "బ్లాక్ హోల్స్ అండ్ బేబీయూనివర్స్" అనే పుస్తకంలో వ్రాశారు. ఆ రెండు అంశాలు :

1. మన చుట్టూ వుండే పరిస్థితులకు ఖచ్చితమైన భవిష్యత్‌ని ముందే ఊహించేవిధంగా భౌతికశాస్త్రం నియమాలతో వివిధ సమీకరణాల రూపంలో వుండాలి.

2. ఈ విశ్వంలోని వివిధ ప్రాంతాలను వివరించగలగాలి అంటే పాలపుంతల మధ్య ప్రభావాలని, వాటివల్ల విశ్వం గతిని వివరించగల్గిన సమీకరణాలను కలిగి వుంటుందని హాకింగ్స్ ఊహించారు. వినూత్న భౌతిక సూత్రాల ఆధారంగా భవిష్యత్ గతికి అంచనా వెయ్యగలమని శాస్త్రజ్ఞులు భావిస్తున్నారు. కనుక్కోబోయే మహాసిద్ధాంతం ఈ లోకంలో వున్న ప్రతి అంశాన్ని వివరిస్తుందిట. అంటే విశ్వం పుట్టుకకు కారణం ఏంటి ? ఇతర గ్రహాలతో పోల్చితే భూగోళానికే ప్రాణవాయువు కల్గి వుండే శక్తి ఎలా వచ్చింది ? మనం భవిష్యత్‌ని ముందుగానే ఎందుకు తెలుసుకోలేకపోతున్నాం ? కాలం ఎటువైపు ప్రయాణిస్తుంది. కాలంలో గతానికి ఎందుకు ప్రయాణించలేము ? ఈ విశ్వంకి అవధులున్నాయా? లేక అనంతమా ? అసలకి విశ్వం ఇప్పుడు వున్నట్టు ఎందుకు వుంది ? తనకు తానుగా నిర్మించబడిందా ? లేదా ఇంకేదైనా శక్తితో చేయబడిందా ? గురుత్వాకర్షణ శక్తి వెనుకవున్న శక్తి,ఈ వ్యవహారాన్నంతా వెనకుండి నడుపుతున్న శక్తి ఎక్కడి నుండి వచ్చింది? ఇంకా అనేక అనేక పరిస్థితులని వివరించేదిగా వుంటుంది. ఈ మహా ఐక్య సిద్ధాంతంతో మనిషి ప్రవర్తన ముందుగానే అంచనా వేయవచ్చు అనే ఆశాభావాన్ని స్టీఫెన్ హాకింగ్ వ్యక్తపరిచారు.

మనస్సుని భౌతిక శాస్త్ర నియమాలతో వివరించవచ్చు అన్న నా ఆలోచనకి బలం చేకూర్చుతూ, నాకు ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చిన ఇంకో అంశం ఏంటంటే "రసాయన, జీవశాస్త్రాలను నిర్దేశించే ప్రాథమిక సూత్రాలు మనకు తెలుసు గనుక, మెదడు పనిచేసే విధానం మనకు అవగతం అవుతుందని స్టీఫెన్ హాకింగ్ 1991 జనవరిలో క్రేంబ్రిడ్జ్ విశ్వవిద్యాలయంలో "డార్విన్" పై ఇచ్చిన ప్రసంగంలో అన్నారు. ఈ ప్రసంగ వ్యాసాన్ని బ్లాక్‌హోల్స్ అండ్ బేబియూనివర్స్" పుస్తకంలో జతచేశారు.

బ్లాక్‌హోల్స్ బేబి యూనివర్సెస్ అనే పుస్తకంలోనే 1990 ఏప్రిల్‌లో కేంబ్రిడ్జి యూనివర్శిటీ 'సిగ్మాక్లబ్' సెమినార్లో సమర్పించిన వ్యాసంలో "మహా సిద్ధాంతం ఉపయోగంలోకి రాగానే మనం చేయబోయే పనులను ముందుగానే నిర్ణయించగల్గుతాం. కాని మన ఆలోచనా పనితనం కూడా 'అనిశ్చితా సూత్రం' పరిధిలోనే పనిచేస్తుంది. క్వాంటమ్ మెకానిక్స్ వల్ల ఏర్పడే అనిశ్చితత్వం మానవుని ప్రవర్తనలో కూడా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే మెదడు పనిచెయ్యటానికి ఖర్చయ్యే శక్తి అతి స్వల్పం కనుక. క్వాంటమ్ మెకానిక్స్ వల్ల ఏర్పడే అనిశ్చితత్వం తక్కువ మోతాదులోనే ఉంటుంది. మానవుని ఆలోచనా ధోరణి అతి సంక్లిష్టమైనది కావటం వలన మనం మనిషి ప్రవర్తనను ముందుగా అంచనా కట్టలేము. మెదడు యొక్క పనివిధానాన్ని నిర్ణయించే ప్రాథకమికమైన భౌతిక సూత్రాలు మనం తెలుసుకోగలిగాము కాని మెదడు నిర్మాణం కోటానుకోట్ల మూల రేణువులతో నిర్మించటంతో ఈ సంఖ్య పెరిగిన కొద్దీ వాటిని అంచనా కట్టే గణితసూత్రాల సంక్లిష్టత పెరుగుతూపోతుంది. అందరికి సులభంగా అర్థం అయ్యే న్యూటన్ గురుత్వాకర్షణ సిద్ధాంతంలో కూడా రెండుకి మించి రేణువుల మధ్యన లెక్కలు కట్టలేము. రేణువుల సంఖ్య మూడు, అంతకంటే ఎక్కువ అయితే మనకి ఉజ్జాయింపు (approximation) లెక్కలు, కొలతలుతప్ప వేరే గత్యంతరం లేదు. రేణువుల సంఖ్య పెరిగిన కొద్ది వాటిని లెక్కకట్టడంలో సంక్లిష్టత అతి త్వరగా పెరుగుతూ పోతుంది. మనిషి యొక్క ప్రవర్తనా, ఆలోచనలతో నిండివున్న మనస్సు పనితనాన్ని అంచనా వెయ్యటం సాధ్యంకాదు." మానవుని మెదడులో దాదాపు 10^{26} (పదిపక్క '26' సున్న పెట్టాలి) అంటే నూరుకోట్ల కోట్ల కోట్ల కోట్ల రేణువులు ఉన్నాయి. ఇన్ని రేణువులతో కూడిన గణిత సూత్రాలను మనం అంచనా వెయ్యటం అసంభవం. అందుచేత మెదడు యొక్క ప్రాథమిక పరిస్థితి, బాహ్య ప్రపంచం నుండి అది గ్రహించిన సమాచారాన్ని ఆలోచనల రూపంలో గ్రహించిన సమాచారాన్ని పరిగణలోకి తీసుకుని ప్రవర్తనను అంచనా వేయడం సాధ్యం కానిపని. నిజానికి మెదడు యొక్క ప్రాథమిక పరిస్థితిని అంచనా వేయడానికి పూనుకోగానే మన కష్టాలు మొదలవుతాయి. ఎందుకంటే ప్రాథమిక పరిస్థితి తెలుసుకోవాలంటే మెదడును చిన్న చిన్న భాగాలుగా కోసి మన పరిశోధన చేయవలసి వుంటుంది. ఒకవేళ ఈ పరిశోధనా పనికి మన శాస్త్రజ్ఞులు కనుక్కోబోయే మహాసిద్ధాంతం వున్నా కూడా మనం లెక్క వేయవలసిన మూల రేణువులు

అనంతం. అంతేకాకుండా మానవుని మెదడు అతి సున్నితమైనది కావడంతో రేణువులని లెక్కకట్టడం మొదలుపెట్టిన ప్రాథమిక స్థాయిలో రేణువులు లెక్కకట్టడంలో ఏ చిన్న తప్పు జరిగినా దాని ద్వారా వచ్చే అంతిమ ఫలితం తప్పు అవుతుంది."

స్టీఫెన్ హాకింగ్ గారు చెప్పినట్టు మన దగ్గిర మెదడుని మనస్సుని వివరించగల్గిన ప్రాథమిక భౌతికశాస్త్ర సూత్రాలు వున్నాయి కాని ఈ ప్రాథమిక సూత్రాల్ని ఉపయోగించి మనస్సుని పనిచేసే విధానాన్ని పూర్తిగా వివరించలేకపోయినా మనస్సు ప్రవర్తనని మనకున్న ఊహాశక్తితో అంచనాకట్టి అర్థం చేసుకోడానికి ప్రస్తుతం అందుబాటులోవున్న భౌతికశాస్త్ర సూత్రాలు ఉపయోగపడతాయనే నమ్మకం నాకు వుంది. "మనస్సు పని విధానాన్ని" వివరించడానికి అవసరం అయిన మేరకు కొన్ని భౌతిక శాస్త్ర సూత్రాల ద్వారా వివరించాను. వీటిలో కీలకపాత్ర వహించిన భౌతికశాస్త్ర సూత్రం "న్యూటన్ నియమాలు."

స్టీఫెన్ హాకింగ్ ప్రజలకి సైన్స్ పట్ల కనీస అవగాహన వుండాలని ఎందుకు భావించారంటే ప్రజలకి సైన్స్ పట్ల కనీస అవగాహన లేకపోతే ప్రజల మనుగడకే ప్రమాదం జరుగుతుంది. దీనికి మంచి వుదాహరణ **పాలథిన్‌కవర్స్, ప్లాస్టిక్‌ని విచ్చలవిడిగా వాడటం, పచ్చనిచెట్లని పెంచకపోతే వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుని గురించి ప్రజలలో అవగాహన లేకపోవడం** ఇలా చాలా పొరపాట్లు సామాన్య ప్రజానీకానికి "సైన్స్-సమాజం" సంబంధం గురించిన అవగాహన పూర్తిస్థాయిలో తెలియకపోవడమే అంటే ప్లాస్టిక్ కవర్స్ వాడకంతో ఎన్నో అనర్థాలు మనతోపాటు భావితరాలకి ఎంత ప్రమాదకరంగా తయారైందో ఆ ప్రమాదస్థాయిని గ్రహించడం మనలో ఎందరికి తెలుసు ?

స్టీఫెన్‌హాకింగ్ అన్నట్లు "అగ్రరాజ్యాలు అణ్వాయుధాలు తయారు చేసుకొని వాటికి కంప్యూటర్ ప్రోగ్రామింగ్ చేసి ఇతరదేశాలపైకి ఎక్కుపెట్టాయి. ఈ కంప్యూటర్ ప్రోగ్రాములో ఏదన్నా ఒక పొరపాటు జరిగి ఫైర్ అయిపోతే అవి ఇతరదేశాలమీద పడి విధ్వంసం, ప్రాణ నష్టం కలిగించినపుడు, మూడో ప్రపంచ యుద్ధం తప్పదు" ఇట్లాంటి పరిస్థితులలో ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రాథమిక సైన్స్ అంశాలపై ప్రజలకి అవగాహన లేకపోతే ప్రమాదాలు జరిగి ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రజలే లేకుండా పోయే పరిస్థితిలో మనం వున్నాం. ప్రజలకి "సైన్స్" పట్ల ప్రాథమిక అవగాహన కలిగించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వాలది. ప్రభుత్వాలు "ఓటుకి" ఇచ్చే విలువ సైన్స్‌పై ప్రజలకి అవగాహన కల్పించడానికి ఇవ్వాల్సిన రోజులు వచ్చేశాయి. ఎందుకంటే ఇదివరకటి కాలంలో కంటే నేటి శాస్త్రజ్ఞులు అతి తక్కువ కాలంలోనే త్వరత్వరగా కొత్త కొత్త వస్తువులని కనుక్కొని ప్రజలకి పరిచయం చేస్తున్నారు. కొత్త టెన్నాలజీతో వచ్చిన వస్తువులు ఎలా వాడుకోవాలో వాడిన తరువాత వాటి నుంచి ప్రకృతికి హానికలగకుండా ఎలా ధ్వంసం చేయాలో ప్రజలకి అవగాహన కల్పించే ప్రణాళికలతో ప్రభుత్వాలు చర్యలు చేపడితే బాగుంటుంది.

భాగం - 2

న్యూటన్ నియమాలకి, మనస్సుకి మధ్య సంబంధం

మీరు చదివే ఈ పుస్తకం మానసిక శాస్త్రానికి సంబంధించినది కదా! న్యూటన్ నియమాల గురించి, ఇతర భౌతిక శాస్త్ర సూత్రాల గురించి తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఏంటి ? ఈ భౌతిక సూత్రాలకి, మానసిక శాస్త్రంతో పొంతన ఎలా కుదురుతుంది ? ఇలాంటి పలు సందేహాలు మీ మనస్సుని తొలుస్తూ వుండవచ్చు. ఈ అధ్యాయం చదివి పూర్తి చేసేటప్పటికి మీ సందేహాలన్నిటికి జవాబులు దొరుకుతాయని నేను భావిస్తున్నాను.

ఒక తెలియని విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే, ఈ తెలియని విషయాన్ని తెలిసిన విషయంలోకి మార్చుకొని అర్థం చేసుకోవాలి. ఎలాగంటే ఉదాహరణకి ఇంగ్లీష్ భాష అర్థం కావాలంటే దానిని మన మాతృభాష అయిన తెలుగులోకి తర్జుమా (translate) చేసి అర్థం చేసుకుంటాం. సరిగ్గా ఇదే పద్ధతిని నేను అనుసరించాను. అంటె **మానసిక శాస్త్రాన్ని భౌతిక శాస్త్రంలోకి మార్చి, భౌతిక నియమాల ద్వారా వివరించటం జరిగింది.** ఈ కారణంగానే మానసికశాస్త్రంలో భౌతికశాస్త్ర ప్రస్తావన వచ్చింది. భౌతికశాస్త్రంతోనే మానసిక శాస్త్రాన్ని వివరించగలం. భౌతికశాస్త్ర మూలాలు అన్ని శాస్త్రాలలో వుంటాయి అని ఇందాక చెప్పుకున్నాం కదా!

న్యూటన్ (1642-1727) : సర్ ఐజాక్ న్యూటన్ ఖచ్చితమైన లెక్కలతో విశంలో గ్రహాల చలనగమనాలని వివరించారు. ఈ అనంత విశ్వంలో, మనం వుండే ప్రపంచంలోని ప్రతికణం లేక వస్తువు ఇంకో వస్తువుని లేక కణాన్ని నిరంతరం ఒకదానితో ఇంకొకటి సమాన వ్యతిరేక దిశలలో ఆకర్షించుకుంటాయని, ఈ ఆకర్షణ శక్తే మూకుమ్మడిగా గురుత్వాకర్షణ శక్తిగా భయటపడుతుందని ప్రయోగాల ద్వారా నిరూపించారు.

ఒక గ్రహం సాంద్రతా, ద్రవ్యరాశులని బట్టి వాటి గురుత్వ ఆకర్షణ వుంటుందని, ఒక గ్రహానికి ద్రవ్యరాశి, దాని సాంద్రత పెరిగితే గురుత్వఆకర్షణ పెరుగుతుంది. అలాగే ద్రవ్యరాశి, సాంద్రత తగ్గితే గురుత్వఆకర్షణ తగ్గుతుందని కనుగున్నారు. ఇంకో ముఖ్య విషయం కూడా చెప్పారు. అదేంటంటే, రెండు గ్రహాల మధ్య దూరం తగ్గితే గురుత్వాకర్షణ శక్తి పెరుగుతుంది. గ్రహాల మధ్య దూరం పెరిగితే గురుత్వాకర్షణశక్తి తగ్గుతుంది. ఇంకా అనేకమైన కొత్త విషయాలు మానవాళికి పరిచయం చేశారు.

ఇప్పుడు న్యూటన్ నియమాల గురించి తెలుసుకుందాం. న్యూటన్ మూడు నియమాలని తన ప్రిన్స్‌పియా మేథమెటికా అనే గ్రంథంలో చాలా స్పష్టంగా వివరించారు.

న్యూటన్ మొదటి నియమం : బాహ్యబలం ప్రమేయం లేనంతవరకు విరామ స్థితిలో వున్న ప్రతి వస్తువు విరామస్థితిలో ఉండటానికి, సమవేగంతో రుజుమార్గంలో గమనంలో ఉన్న ప్రతి వస్తువు అదే గమనంలో ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. లేదా బాహ్యబలం లేనంతవరకు ప్రతి వస్తువు దాని 'స్థితి'లోని మార్పుని వ్యతిరేకిస్తుంది. (అంటే ఒక వస్తువుపైన బాహ్యశక్తి ప్రేరణ లేనప్పుడు కూడా ఆ వస్తువు రుజుమార్గంలో సరళరేఖ వెంబడి ఒకే వేగంతో కదులుతూనే ఉంటుంది.

న్యూటన్ రెండవ నియమం : ఒక వస్తువులో ఏర్పడే ద్రవ్య వేగంలోని మార్పురేటు, ఆ వస్తువు మీద ప్రయోగించిన బలానికి అనులోమానుపాతంలో ఉంటుంది. అదే బలదిశలో వస్తువు జరుగుతుంది. బ్రీఫ్ హిస్టరీ ఆఫ్ టైం పుస్తకంలో స్టీపెన్ హాకింగ్ న్యూటన్ రెండవ నియమం వివరణ : న్యూటన్ రెండవ నియమం ప్రకారం ఆ వస్తువు తన వేగాన్ని వృద్ధి చేసుకుంటుంది. లేదా మార్చుకుంటుంది. ఈ వృద్ధి బాహ్యశక్తికి అనుగుణంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకి, శక్తి రెండింతలు వుంటే వేగవృద్ధికూడా రెండింతలు అవుతుంది. ఆ వస్తువు ద్రవ్యరాశి (లేదా పదార్థ భారం) ఎంత ఎక్కువ వుంటే దాని వేగవృద్ధి అంత తక్కువగా ఉంటుంది. ఒకే శక్తి రెట్టింపు ద్రవ్యరాశి గల వస్తువుపైన పనిచేస్తున్నప్పుడు సగం వేగవృద్ధిని మాత్రమే సాధిస్తుంది. న్యూటన్ రెండో నియమానికీ కారు (car) మంచి వుదాహరణ. ఇంజన్ ఎంత శక్తివంతమైతే అంత ఎక్కువగా వేగంలో వృద్ధి ఉంటుంది. అదే ఇంజన్ ఉన్నప్పటికీ కారు బరువు పెరిగితే వేగవృద్ధి అంత తక్కువగా ఉంటుంది.

న్యూటన్ మూడవ నియమం : చర్య, ప్రతిచర్య ఒకదానికొకటి వ్యతిరేకంగాను, సమానంగాను ఉంటాయని ఈ నియమం చెపుతుంది. న్యూటన్ ఇంకో నియమం కూడా చెప్పారు. ఇది గురుత్వాకర్షణ నియమం. దీని ప్రకారం ప్రతి వస్తువు ఇంకో వస్తువుని నిరంతరం ఆకర్షిస్తు వుంటుంది. ఆశ్చర్యకర విషయం ఏంటంటే ఇలా ఒకదానిని ఇంకొకటి ఆకర్షించుకుంటున్నట్టు మనం గమనించలేం!

పైన వివరించిన ఒక్కొక్క న్యూటన్ నియమాలని తీసుకొని మనస్సుకి ఎలా అన్వయించవచ్చో అంటే మనస్సుకీ, న్యూటన్ నియమాలకి వున్న దగ్గిర పోలికని వివరిస్తూ, వాటి మధ్య సంబంధాన్ని వివరిస్తాను. మనం ఒక విషయం గమనించాల్సింది ఏంటంటే ప్రతి శాస్త్రానికి దాని కంటూ ప్రత్యేకమైన పదజాలం (terminology) వుంటుంది. ఇటు భౌతికశాస్త్రానికి, అటు మానసిక శాస్త్రాలకి పదజాలాలు వున్నాయి. ఈ శాస్త్రాలు (Physics, Psychology) చదవని వారికి ఈ పదాలు అర్థం కావడం కొంచం కష్టం అని నేను భావించాను. కాబట్టి పాఠకులకి, అర్థం కావడం కోసం సరళమైన తెలుగులో సులభంగా అర్థం అయ్యే పదాలను వాడటం జరిగింది.

న్యూటన్ మొదటి నియమాన్ని మనస్సుకి అందులోని ఆలోచనలకి ఎలా అన్వయించవచ్చంటే : న్యూటన్ మొదటి నియమం ప్రకారం "విశ్వంలో ప్రతివస్తువు చలనంలోనే వుంటుంది. అలా కదులుతూ వస్తున్న వస్తువుని బాహ్యబలం ఏదైనా అడ్డుకొని కదలకుండా ఆపితే తప్ప ఆ వస్తువు అదే దిశలో చలనంలో వుంటుంది." ఈ పాయింట్‌ని మన మనస్సులో ఆలోచనలకి అన్వయిస్తే– **మన ఆలోచనా ప్రవాహాన్ని మనం అడ్డుకోకపోతే (బాహ్యబలం) అవి ఆగకుండా నిరంతరం ఏవేవో ఆలోచనలు వస్తూనే వుంటాయి.**

ఈ చలన నియమాన్ని మన మనస్సుకు పోల్చిచూస్తే మనస్సులోని ఆలోచనలు ఎప్పుడూ చలనంలోనే వుంటాయి. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక ఆలోచన మీ మదిలోకి వస్తూ పోతూనే వుంటుంది. ఇలా వుండటం ప్రతి ఒక్కరి అనుభవమే! మనకి విషయం ఇంకా బాగా అర్థం కావాలంటే ఇలా ఊహించండి మీ మనస్సు ఒక విశ్వ నమూనా అనుకుంటే, గ్రహాలు నిరంతరం చలనంలో ఉన్నట్టే (Motion) మన ఆలోచనలు కూడా నిరంతరం మారుతూ చలనంలో ఉన్నట్టు అనిపిస్తుంది. ఈ భావమే (Feeling) మనకి ఏదో కొత్త ఆలోచనలు మనస్సులోకి వస్తూపోతూ వున్నట్టు అనిపిస్తుంది.

సూర్యుని గురుత్వాకర్షణ శక్తి పరిధిలో అంటిపెట్టుకొని భూమి, గురుడు, శుక్రుడు, శని లాంటి కొన్ని గ్రహాలు సూర్యుని చుట్టూ తిరుగుతున్నట్టే మన ఆలోచనలలో కొన్ని నిరంతరం మనల్ని అంటిపెట్టుకుని రోజు పలుమార్లు మన మనస్సుని తాకుతూ వుంటాయి. **ఇలా సూర్యుడిని గ్రహాలు అంటిపెట్టుకోవడానికి కారణం గ్రావిటీఫోర్స్ అయితే, మన మనస్సుని ఒకే రకం కొన్ని ఆలోచనలు అంటిపెట్టుకోవడానికి గల కారణం "న్యూరో ఫోర్స్.** ఈ పధం నేను కొత్తగా పరిచయం చేస్తున్నాను. మన మనస్సులో మెమరీ పవర్ క్రియేట్ కావడం వెనుక పనిచేసే శక్తి ఈ పేరుతో పిలవడం జరిగింది. ఈ "న్యూరోఫోర్స్‌ని క్రియేట్ చేసేది మన మెదడులోని చిన్న చిన్న 'న్యూరాన్ సెల్స్' ఈ న్యూరో ఫోర్స్ గురించి రాబోయే చాప్టర్స్‌లో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

అసలు మన మనస్సులో ఆలోచనలు స్థిరంగా ఉండవచ్చు కదా! వుంటే బాగుంటుందని అనిపిస్తుంది. కాని మనస్సులో ఆలోచనలు స్థిరంగా వుండటానికి వీలులేదు. ఎందుకంటే నిజానికి ఈ విశ్వంలో కదలనిది అంటూ ఏదీ లేదు. ప్రతిదీ ఎంతో కొంత చలనరేటుని కల్గి వుంటుంది, ఆ చలనం కూడా వివిధ దిశల్లో వుంటుందని ఐన్‌స్టీన్ సాపేక్ష సిద్ధాంతం, అనిశ్చతా సూత్రాలు చెపుతాయి. విశ్వంలో సూర్యునిచుట్టూ భూమి సెకనుకి దాదాపుగా 30 కిలోమీటర్ల వేగంతో తిరుగుతుంది. అంటే భూమి మీద వున్న మనం చలనంలో వున్నాం! అంటే ఒక రెప్పపాటులో 30 కిలోమీటర్లు ప్రయాణించి వుంటాం. (భూమితో పాటు

సూర్యుని చుట్టూ) కాబట్టి 'మనది' అనుకున్న ప్రతి కణం, ప్రతి అణువు, ప్రతి అంశం, చలనంలో వుంటాయని న్యూటన్ నియాలు చెపుతాయి. కాబట్టే మన మనస్సులోని, ఆలోచనలు నిరంతరం మారుతూ వుంటాయి, అవి చలనంలో వున్నట్టు అనిపిస్తాయి.

మన ఆలోచనలు స్థిరంగా ఉండాలంటే 'భూమి' నిశ్చలంగా స్థిరంగా వుండాలి. ఎటూ కదలకుండా వుండాలి. ఇది జరిగే పని కాదు కాబట్టి మన ఆలోచనలు కూడా స్థిరంగా వుండలేవు మన ఆలోచనలు స్థిరంగా (Concentrate) వుంచుకోవడానికి నిరంతరం మనం ప్రయత్నిస్తూనే వుండాలి. ఉదాహరణకి మీరు మీ తల్లిదండ్రుల రూపాలనో, లేక మీ స్నేహితుల రూపాలనో, లేక మీకిష్టమైన ఏ వ్యక్తినో, వస్తువునో, విషయాన్నో కళ్ళు మూసుకుని ఊహించుకొని దానిని అలాగే ఒక గంట మీ మనస్సులో (మనోఫలకంతో) చూడటానికి ప్రయత్నించండి చూద్దాం! అంతెందుకు ఓ మూడు నిమిషాలు ప్రయత్నించండి. మీవల్ల కాదు!! **సహజంగా మన ఆలోచనలకి వున్న ధర్మం నిలకడలేకపోవడం.** ఆలోచనలు నిలకడగా వుంచుకోవడానికి మనం తీవ్రమైన ప్రయత్నం (భావోద్వేగాలను బాహ్యబలం రూపేణా ప్రయోగించాలి) చేయాలి. సైకోథెరపి టెక్నిక్స్ ద్వారా ఆలోచనల్ని కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. ధ్యానం (Meditation), బ్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజుతో కూడా కొంతవరకు సాధించవచ్చు.

ఈ విశ్వంలోవున్న ఇంకో ముఖ్యమైన అంశం ఏంటంటే "ఆకర్షణ" ఈ విషయం మనకివున్న అనుభవంతో తెలుసుకోవచ్చు. ప్రతి వస్తువు ఆ వుస్తువులోని పరమాణువులు, కణాలు ఇంకో వస్తువుని ఆకర్షించుకుంటుంది. ఉదాహరణకి సూర్యునిచుట్టూ భూమి తిరగడం, భూమి చుట్టూ చంద్రుడు తిరగటానికి ఈ ఆకర్షణ శక్తే కారణం. **ఈ సూత్రాన్ని మనిషి జీవితానికి అన్వయించుకుంటే :** గ్రహాల మధ్య గురుత్వాకర్షణ శక్తి వున్నట్టే మనుషుల మధ్య "ప్రేమ, దయ, ద్వేషం, కోపం" లాంటి అనేకమైన భావోద్వేగాల రూపంలో మనిషికీ మనిషికీ మధ్య ఆకర్షణ శక్తి వుంటుంది. ప్రతి మనిషీ నిరంతరం ఎవరినో ఒకరిని ఇష్టపడుతూనే వుంటారు. వాళ్ళు తల్లిదండ్రులై ఉండొచ్చు లేదా బంధుమిత్రులు అయినా అయివుండవచ్చు. ఇలా జీవితంలో ఎవరో ఒకరిని దేన్నో ఒకదాన్నీ ఇష్టపడుతూనే వుంటారు.

న్యూటన్ రెండవ నియమం మనస్సుకి అన్వయించడం : రెండవ నియమం ప్రకారం చలనంలో వున్న వస్తువు ద్రవ్యవేగంలో కలిగే మార్పును బట్టి దానిమీద కలిగిన శక్తి (ఫోర్స్) పరిమాణాన్ని అంచనా వేయవచ్చు. ఉదాహరణకి ఒక వ్యక్తి ఒక బంతిని విసిరినపుడు ఆ బంతి 100 మీటర్లు దూరంలో పడింది అనుకోండి. అదే బంతిని ఇంకో వ్యక్తి విసిరినప్పుడు 50 మీటర్ల దూరంలో పడిందనుకోండి. మొదటి వ్యక్తి ఎక్కువ బలంతో బంతిని విసిరాడు కాబట్టి ఉపయోగించిన ఫోర్స్ (బలం)ని బట్టి వేగం పెరిగి ఎక్కువ దూరం

పడింది. రెండవ వ్యక్తి బంతిమీద ప్రయోగించిన బలపరిమాణం మొదటివ్యక్తి ఉపయోగించిన బలంతో పోల్చితే సరిగ్గా సగం వుంది. అందుకే బంతి సగం దూరానికి మాత్రమే చేరుకోగల్గింది. "సైన్స్" ఇలాంటి ఎన్నో విషయాలని లెక్కగట్టి నిరూపిస్తుంది. ఒక వస్తువుపై బలం పెరిగితే (బలపరిమాణం పెరిగితే) దాని వేగం పెరుగుతుంది, బలం తగ్గితే, దాని వేగం తగ్గుతుంది, అని మనకిప్పుడు బాగా అర్థం అయింది.

ఈ రెండో న్యూటన్ సూత్రంతో కూడా మన మనస్సుని వివరించవచ్చు. ఎలా అంటే, భౌతికశాస్త్రంలోని **'వేగం'** మానసికశాస్త్రంలోని **'ఆలోచనా ప్రవాహం'**కి సమానం అలాగే మానసిక శాస్త్రంలోని **'భావోద్వేగాలు'** భౌతికశాస్త్రంలోని **'బలం'**కి సమానం. ఇప్పుడు చూడండి న్యూటన్ రెండవ నియమం మన మనస్సు పనితనాన్ని చక్కగా వివరిస్తుంది. ఒక శాస్త్రంలోని పదాలని ఇంకో శాస్త్రంలోకి మార్చి అర్థం చేసుకోవచ్చు. భౌతికశాస్త్రం నుండి మానసిక శాస్త్రంలోకి తర్జుమా (translate) అంటే ఇదే! ఉదాహరణకి మనం విపరీతమైన భావేద్వోగాలతో ఆలోచిస్తే మన ఆలోచనా ప్రవాహం వేగం పెరుగుతుంది. ఇందాక చెప్పుకున్నట్టు ఎమోషన్స్ బలంతో సమానం కాబట్టి ఎమోషనల్‌గా ఆలోచిస్తే బలం శరీంపైన ప్రయోగించినట్టే అవుతుంది. ఈ కారణం చేతనే ఎమోషనల్‌గా ఆలోచించినప్పుడు శరీరం కూడా కదలికలోకి వస్తుంది. అంటే మనం కోపతాపాలతో ఊగిపోతున్నప్పుడు మన ఆలోచనా ప్రవాహం సరళి ఆపుకోలేనంత విపరీతమైన వేగంతో మనస్సులో ఆలోచనలు తిరుగుతూ వుంటాయి. మనం ఆ సమయంలో ఎక్కువ భావోద్వేగానికి (బలప్రయోగం) గురికావడంతో మనం ఏమి మాట్లాడుతున్నామో కూడా కంట్రోల్ చేసుకోలేం. శరీరం కూడా దాని స్పందనగా కదలికలకి గురౌతుంది. (ఆలోచనా ప్రవాహమే మాటల ప్రవాహంగా బయటపడుతుంది.)

- మనం వేగంగా నడిచాం అంటే, దానికి తగ్గ బలాన్నే మనం ఉపయోగించి వుంటాం.
- మీరు ఎమోష్‌నల్‌గా (ఎమోష్‌నల్ అంటే ఏకాగ్రతతో) చదవడాన్ని బట్టి, మీరు ఆ సబ్జక్ట్‌లో నేర్చుకునే విషయం ప్రవాహ వేగం ఆధారపడి వుంటుంది.

భౌతికశాస్త్రంలోని అంశాలు మానసిక శాస్త్రంలో క్రింది విధంగా ఒకదానికొకటి సమానం.

వేగం	**=**	**ఆలోచనా ప్రవాహం**
'బలం' లేదా "శక్తి"	**=**	**భావోద్వేగాలు**

ఈ న్యూటన్ రెండో నియమాన్ని బట్టి మనం ఒక విషయం అర్థం చేసుకోవాలి. అదేంటంటే చదువు విషయంలో మన తెలివి తేటలనేవి మనం ఉపయోగించే భావోద్వేగాలని బట్టి అంటే ఏకాగ్రత, పట్టుదల, అంకిత భావం, నిబద్ధత లాంటి మానసిక బలాలపైన మన

తెలివితేటలు ఆధారపడి ఉంటాయని తెలుసుకోవాలి. **మనిషికి వారసత్వ లక్షణాలుగా ముఖకవళికలు, తాతముత్తాతలకి వున్న పోలికలు వచ్చినట్టు, తెలివితేటలు రావు అన్న విషయాన్ని కూడా మనం గమనించాలి. తెలివితేటలు రావు** అన్న విషయాన్ని ఒక చిన్న ఉదాహరణతో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి మీ తాతగారికి చైనా భాష మాట్లాడటం వచ్చు అనుకోండి అలా అని మనవడిగా లేదా మనవరాలిగా మీకు పుట్టుకతోనే (వారసత్వ లక్షణంగా) మీకు చైనా భాష రాదు. ఇంకో ఉదాహరణ : మీ నాన్నకో, అమ్మకో "20" వరకూ ఎక్కాలు వచ్చు అనుకోండి లేదా ఇంగ్లీష్ అనర్గళంగా మాట్లాడగలరు అనుకోండి. మీకు వారసత్వ లక్షణాలుగా మీరు పుట్టి పెరిగి పెద్దై మాట్లాడటం నేర్చుకున్న తరువాత ఆటోమ్యాటిక్‌గా ఇరవై వరకు ఎక్కాలుగాని, ఇంగ్లీషు గడగడా మాట్లాడటం రానేరావు. ఇంగ్లీష్ మాట్లాడటం, 20 వరకు ఎక్కాలు గడగడా చెప్పగల్గటం అనేది మీరు ప్రయత్నపూర్వకంగా కష్టపడి నేర్చుకోవాలి. లోతుగా ఆలోచిస్తే దీన్నిబట్టి మనకొక విషయం అర్థం అవుతుంది. అదేంటంటే **"మెదడు" వారసత్వంగా తాతముత్తాల నుంచి వచ్చినా కూడా "తెలివితేలు" అనేవి మెదడుని ఉపయోగించుకునే దాన్ని బట్టి వుంటుంది అని అర్థం చేసుకోవాలి.** మంచి చాకు లాంటి మెదడుకి పదును (ఆలోచనల ద్వారా) పెట్టుకోకపోతే తెలివితేటలు అభివృద్ధి చెందవు. ఈ కారణం చేతనే తెలివితేటలు అనేవి వారసత్వంగా వచ్చే లక్షణాలు కాదు అని ఖచ్చితంగా చెప్పొచ్చు. శరీర పోలికలు మాత్రం వారసత్వంగా ఆటోమేటిక్‌గా వచ్చేస్తాయి. కాని తెలివితేటలు అలా రావు అనే అవగాహనకి తప్పకుండా ప్రతి ఒక్కరు రావాలి. అవసరమైతే తెలివితేటల్ని వారసత్వంతో పనిలేకుండా పెంచుకోవచ్చు. ఈ విషయం మన చేతిలోని పని. బద్ధకాన్ని వదిలి కష్టపడి ఇష్టంగా చదివితే అంటే మెదడుని ఉపయోగించుకుంటే తెలివితేటలు ఆటోమ్యాటిక్‌గా ఎవరికైనా వస్తాయి. మన అందరి దగ్గరా "మెదడు" రూపంలో మెమరీ బాక్స్ (memory box) వుంది. దాన్ని ఎలా వాడుకోవాలో తెలుసుకుంటే ఎక్కువ జ్ఞాపకశక్తి (memory power) మీ సొంతం అవుతుంది.

మీలో ఎవరన్నా 'తెలివితేటలు లేవు' అని బాధపడుతూ వుంటే దానికి కారణం మీలో ఇలాంటి అద్భుతమైన శక్తులు వున్నాయని తెలుసుకోలేకపోవడమే! న్యూటన్ రెండో నియమానికి దగ్గిరగా వుండే ఇంకొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాం.

ఒక పనిని పది మంది కలిసి పూర్తి చేయడానికి 10 రోజులు పడుతుందనుకోండి. ఆ పది మందికి ఇంకో పదిమందిని కలిపితే అదే పని సరిగ్గా 5 రోజులు పడుతుంది పూర్తికావడానికి. న్యూటన్ రెండో నియమం ప్రకారం పని జరిగింది. ఎలాగంటే పదిమందిని అదనంగా కలపడంతో బల పరిమాణం పెరిగింది. దానితో పని వేగం పెరిగి త్వరగా ఆ పని పూర్తవుతుంది. మానసికశాస్త్ర భాషలో న్యూటన్ రెండవ నియమాన్ని వివరించాలంటె,

మన ఆలోచనల తీవ్రత (ఫోర్స్) మనం ఒక విషయాన్ని అర్థం చేసుకునే దాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. ఒక తెలివైన విద్యార్థికి, మామూలు విద్యార్థికి మధ్య తేడా కేవలం వారి ఆలోచనా శక్తే. సామాన్య విద్యార్థి తన ఆలోచనలను ఒక పరిధికే పరిమితం చేస్తాడు. కాని తెలివైన విద్యార్థి తన పరిధి దాటి ఆలోచిస్తాడు. అందుకనే తెలివైన విద్యార్థి తెలివితేటలలో వేగాన్ని పుంజుకుంటాడు.

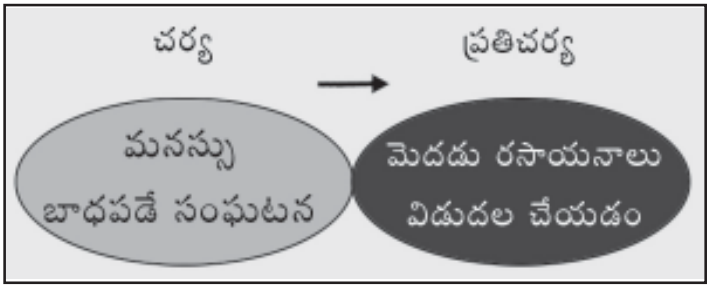
న్యూటన్ మూడవ నియమం మనస్సుకి అన్వయించడం :

"చర్యకి ప్రతిచర్య" వుంటుందని న్యూటన్ మూడో నియమం చెపుతుంది. ఇది చూడటానికి చాలా చిన్న సూత్రమే అయినా చాలా బలమైన సూత్రం. ఈ విశ్వం అంతా ఈ సూత్రం ప్రకారమే పనిచేస్తుంది ఉదాహరణకి "బిగ్‌బ్యాంక్" జరగడం చర్య అనుకుంటే దానికి ప్రతిచర్యగా మనం వుండే విశ్వం, వాటిలో గెలాక్సీలు, సూర్యకుటుంబం ఆ కుటుంబంలో భూమి, ఆ భూమిమీద మనం వున్నాం. ఈ చిన్న సూత్రం ప్రకారమే మనం రాకెట్స్‌ని నింగిలోకి పంపకల్గుతున్నాం. ఈ సందర్భంగా సర్ ఐజాక్ న్యూటన్ ఆలోచనా శక్తి గురించి చెప్పుకోవాలి. ఆయన ఈ సూత్రాలని 17వ శతాబ్దంలో తన ప్రిన్సిపియా పుస్తకంలో వ్రాశారు. 20వ శతాబ్దంలో మనం ఆయన కనుక్కున్న సూత్రాలతో రాకెట్‌ని నింగిలోకి పంపి దాని ద్వారా టెలిశాటిలైట్ కమ్యూనికేషన్స్‌ని వాడుకుంటున్నాం. న్యూటన్, ఇంతటి టెక్నాలజీ లేని రోజుల్లో ఈ మూడు సూత్రాలని వ్రాశారు. న్యూటన్ తన ఆలోచనా ఊహాశక్తిని మ్యాక్సిమం ఉపయోగించారు అన్న విషయం మనకి అర్థం అవుతుంది. ఆయన ఆలోచనా సరళి వేగం పెరిగినందువల్ల ఎలాంటి అద్భుతాలని సృష్టించిందో చరిత్ర చెపుతుంది!

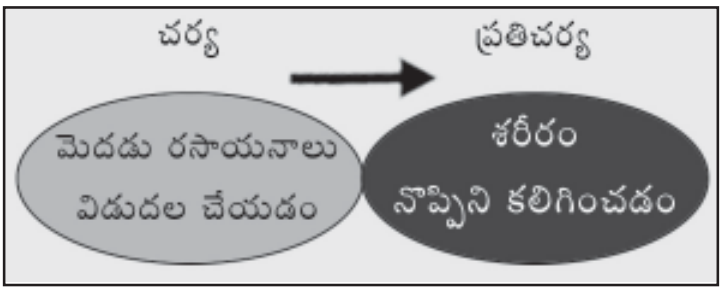
న్యూటన్ మూడో నియమాన్ని ఇంకా బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఇంకో ఉదాహరణ: ఒక బంతిని నేలకేసి బలంగా కొడితే అది తిరిగి అంతే బలంతో వెనక్కి వస్తుంది. ఇక్కడ చర్య (Action) మనం బంతిని నేలకేసికొట్టడం. ప్రతిచర్య (Reaction) తిరిగి అది వెనక్కిరావడం. అంటే ఏ సంఘటనని తీసుకున్నా చర్య, ప్రతిచర్యలు తప్పక వుంటాయి. ఇంకో ఉదాహరణ చూద్దాము : మీరు ఎవరినైనా కొట్టారు అనుకోండి, కొట్టడం **చర్య** అవుతుంది. మీ చేత తన్నులు తిన్నవాళ్ళు **ప్రతిచర్యగా** మిమ్మల్ని తిరిగికొట్టవచ్చు లేదా తిట్టవచ్చు, భయస్తుడైతే నోరు మెదపకుండా వెళ్ళవచ్చు. ఇలాంటి ఏదో ఒక ప్రతిచర్య జరుగుతుంది. నేను చెప్పదలిచింది ఏంటంటే **'చర్య'** జరిగితే దానికి **"ప్రతిచర్య"** తప్పక జరుగుతుంది. చర్య జరిగి దానికి ప్రతిచర్య లేకుండా వుండదు. ఈ చర్య, ప్రతిచర్యలని ఒంటరిగా ఊహించలేము. ఏదైనా ఒక విషయంలో చర్య జరిగిన తరువాత ప్రతిచర్య జరుగుతుంది. దీని తరువాత ఈ ప్రతిచర్య ఇంకో చర్యకి కారణం అవుతుంది. ఇలా చర్యా ప్రతిచర్యలు జరుగుతూనే వుంటాయి. వీటికి అంతం అంటూ వుండదు. ఇలా జరగటానికి

కారణం ఏంటంటే సృష్టిలో నిరంతరం శక్తి మార్పిడి జరుగుతూ వుంటుంది. అంటే శక్తి వివిధ రూపాలలోకి మారుతూ వుంటుంది. ఈ శక్తి మార్పే మనకి చర్యాప్రతిచర్యలుగా కనిపిస్తాయి. ఇది ప్రకృతి ధర్మం. మనం నమ్మాల్సిన నిజం!

న్యూటన్ మూడో నియమంని మనస్సుకి అన్వయిస్తే – మన మనస్సు బాదపడే ఒక సంఘటనని చూసినపుడు, దానికి ప్రతిచర్యగా మన మెదడు కొన్ని రసాయనాలను విడుదల



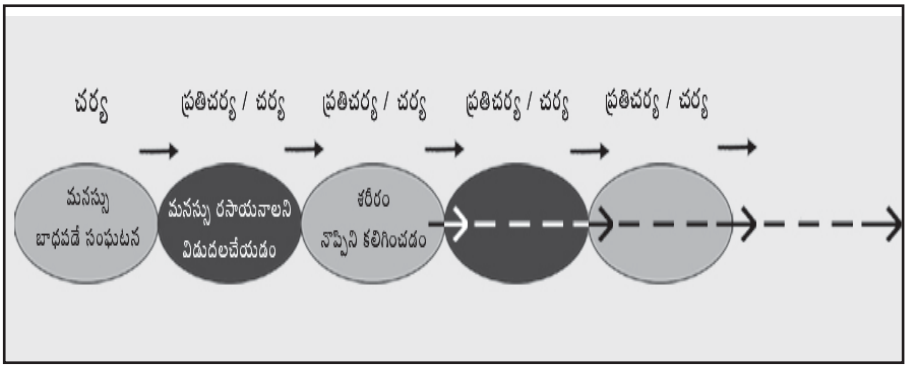
చేస్తుంది. దీనితో మన శరీరం నొప్పికి గురి అవుతుంది. అలా గురి అయినప్పుడు మనకి కళ్ళల్లో నీళ్ళు వస్తాయి. ఈ సంఘటనని న్యూటన్ మూడవ నియమంతో పరిశీలిస్తే, "బాధపడే సంఘటన" చర్య దీనికి **ప్రతిచర్య**గా 'మెదడు కొన్ని రసాయనాలను విడుదల' చేస్తుంది. పై పటంలో చూడండి.



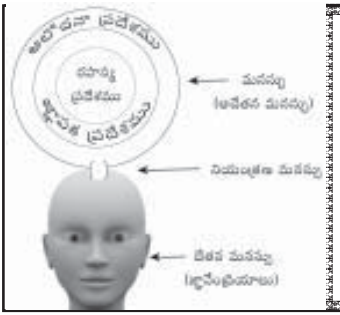
ఇప్పుడు మెదడు కొన్ని "రసాయనాల్ని విడుదల చేయడం" **చర్య** అనుకుంటే దీనికి ప్రతిచర్యగా 'శరీరం నొప్పికి గురి అవుతుంది." పైన బొమ్మని చూసి అర్థం చేసుకోండి.

ఇప్పుడు శరీరం నొప్పికి గురి అవ్వడం **చర్య** అనుకుంటే దీనికి **ప్రతిచర్య**గా 'కళ్ళల్లో నీళ్ళు' కారతాయి. ఇలా ఈ ప్రపంచంలో ప్రతిదానికి, ప్రతి విషయానికి ఒకదానికి ఇంకొకటి

కారణంగా వుంటుంది. అంటే ప్రతిదానికి చర్య, ప్రతిచర్యల ముడి తప్పనిసరి! **చర్య లేకుండా (కారణం) ప్రతిచర్య వుండదు.** ప్రతిచర్య తరువాత చర్యగా మారుతుంది. ఇలా చర్యా ప్రతిచర్యలు ఒక గొలుసులాగా అభివృద్ధి చెందుతూ, వుంటాయి. వీటిని విడివిడిగా అర్థం చేసుకోలేము. క్రింద పటంలో చర్యా ప్రతిచర్యలని ఒక గొలుసుగా చూడవచ్చు.



- **"న్యూటన్ నియమాలకి మనస్సుకి మధ్య వున్న సంబంధం" గురించి క్లుప్తంగా :**
  - మనస్సుని, మనిషి ప్రవర్తనని న్యూటన్ నియమాల ప్రకారం అర్థం చేసుకోవచ్చు.
  - ఈ విశ్వంలో పాలపుంతలు ఎంతో వేగంగా కదులుతూ వుంటాయి అందులో వున్న గ్రహాలు, నక్షత్రాలు చలనంలో నిరంతరం తిరుగుతూ వున్నట్లే మన మనస్సులో కూడా ఆలోచనలు నిరంతరం తిరుగుతూనే వుంటాయి అంటే ఎప్పుడూ మనస్సులో ఖాళీ లేకుండా ఏదో ఒక ఆలోచన వస్తూ పోతూనే వుంటుంది.
  - దేనిని అర్థం చేసుకోవాలన్నా ఒక గీటురాయి కావాలి అలాగే మనస్సుని అర్థం చేసుకోవాలంటే న్యూటన్ సూత్రాలు గీటురాయిగా ఉపయోగపడతాయి.
- దీని తర్వాత చాప్టర్ ***"నీ మనస్సు రూపాన్ని ఊహించు"*** ఈ చాప్టర్‌ని చదివి కనిపించని మనస్సుని ఊహించి అర్థం చేసుకోవడం ఎలానో నేర్చుకుంటారు. మీ మనస్సుని ఊహించి అర్థం చేసుకోవచ్చు అని తెలుసుకుంటారు.



నీ మనస్సు రూపాన్ని ఊహించు

IMAGINE YOUR MIND

"శాస్త్రజ్ఞులు ఊహాశక్తిని పూర్తిస్థాయిలో ఉపయోగించుకుని కొత్త వస్తువులని కనుక్కుంటారు."

"ది పవరాఫ్ యువర్ సబ్‌కాన్షస్ మైండ్" – జోసఫ్ మర్ఫీ.

భూమి గిర్రున ఒక సెకనుకి దాదాపుగా 30కిలోమీటర్లు వేగంతో తన చుట్టూ తాను తిరుగుతూ సూర్యుని చుట్టూ తిరగడాన్ని మీ కళ్ళతో ఎప్పుడైనా చూశారా ? భూమికి ఆకర్షణ (gravity force) శక్తి ఉందని తెలుసు. దాన్ని మీ చేతి గుప్పిట్లో ఎప్పుడన్నా బంధించారా ? కనీసం కళ్ళతో చూసి ఏ రంగులో వుందో చెప్పగలరా ? మీరు అన్నం తిన్న తరువాత ఆ తిన్నది జీర్ణం అయి రక్తంగా ఎలా మారుతుందో మీరు మీ కళ్ళతో ఎప్పుడైనా చూశారా ? మీ అరచేతి మీద లక్షలకొద్దీ సూక్ష్మజీవులు జీవిస్తూ వున్నాయన్న విషయం మీకు తెలుసా ? వాటిని మీ కళ్ళతో ఎప్పుడన్నా చూశారా ? మీరు సెల్‌ఫోన్ మాట్లాడుతున్నపుడు సెల్ టవర్ నుంచి వచ్చే సిగ్నల్స్‌ని మీరు పసిగట్టగలరా ?

పైన ప్రశ్నలకి జవాబులుగా మీరు కాదనో, లేదుఅనో చెపుతారు. కారణం ఏంటంటే, మన నిజజీవితంలో పైన చెప్పిన అంశాలన్నీ ఉన్నప్పటికీ ఇవి 'కంటికి' కనిపించని వర్గానికి చెందినవి. అందుకనే మనం చూడలేం. ఈ ప్రకృతిని రెండు విధాలుగా మాత్రమే మనం గమనించగల, అవి **"కంటికి కనిపించేవి"** ఒక రకం అంతే, మరో రకం **"కళ్ళతో చూడలేనివి."** కళ్ళతో చూడగల్గే వాటికి రంగు, ఆకారం లాంటి లక్షణాలు ఉండటం వల్ల వాటిని చేత్తో పట్టుకోగల్గుతాం. కాని కంటికి కనిపించని వాటికి ఇలాంటి లక్షణాలు ఉండవు. చాలా వాటిని మన కంటితో నేరుగా చూడనివి ఈ విశ్వంలో కోకొల్లలు వున్నాయి. వాటిలో ఉదాహరణకి కొన్ని : ఆల్ఫా, బీటా, గామా, ఎక్స్‌రే కిరణాలు, ఎలక్ట్రాన్‌లు, న్యూట్రాన్‌లు, భూమి ఆకర్షణశక్తి, సూక్ష్మజీవులు. ఇలాంటివి ఎన్నో కళ్ళతో చూడలేనివి ఈ సృష్టిలో వున్నాయి. వీటితో మన జీవితం కలగలిసి పోయిందన్న విషయాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోము.

ఇలాంటి కంటికి కనిపించని వాటిని అర్థం చేసుకోవడానికి మనకి ఒక మహాశక్తి వుంది అదే **"ఊహాశక్తి"**. మనిషికి వున్న అన్ని శక్తులలో ఇది చాలా గొప్పశక్తి. ఊహాశక్తితో విశ్వంలో విహరించవచ్చు. సముద్రం అట్ట అడుగు ప్రపంచాన్ని చూడవచ్చు. ఈ ఊహాశక్తితోనే

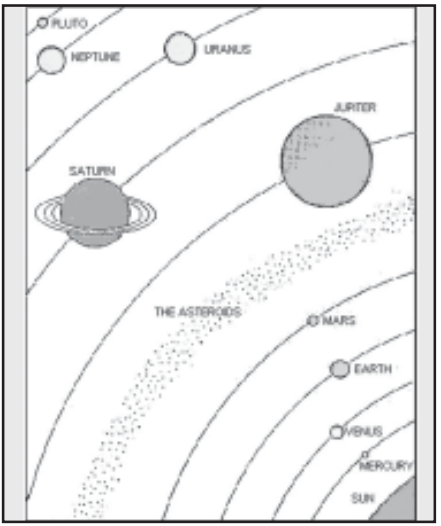
మీరు ఎక్కడ వున్నారో అక్కడే వుండి ప్రపంచాన్ని చుట్టి రావచ్చు. రాబోయే ప్రమాదాన్ని ముందుగానే ఊహించవచ్చు. పెద్ద పెద్ద వ్యాపార సంస్థలు కొత్త వస్తువులని మార్కెట్‌లో విడుదల చేయాలన్నా, ముందుగా కష్టమర్స్ అభిరుచిని ఊహించి దానికి అనుగుణంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. మన ఇప్పుడువున్న పరిస్థితిని బట్టి రేపటిని ఊహించడం మన నిత్యజీవితంలో సర్వసాధారణం. ఈ ఊహించడం మన జీవితంలో ఒక భాగం అనేకన్నా ఊహించడమే జీవితం అనొచ్చు. మనకి నిద్రలో వచ్చే కలలు కూడా పగలు మనం ఊహించిందే వేరే రూపంలో కలలుగా వస్తూ వుంటాయి.

మీ అమ్మగారి, నాన్నగారి రూపాన్ని లేదా మీకు బాగా ఇష్టమైన వ్యక్తి ముఖాన్ని కళ్ళు మూసుకుని ఊహిస్తే మీ మనో ఫలకంపైన (Mental eye) మీరు ఊహించిన రూపం ప్రత్యక్షం అవుతుంది. ఊహాశక్తి గొప్పతనం గురించి ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే "ఉన్నది లేనట్టుగా, లేనిది ఉన్నట్టుగా" మనల్ని భ్రమింపచేసే గొప్ప అనుభూతి "ఊహాశక్తి" రూపంలో వున్న సాఫ్ట్‌వేర్ టెక్నాలజీ మనిషి సొంతం. కళ్ళతో చూడలేనివాటిని ఊహాశక్తితో ఊహించి చాలా సులభంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

మనస్సు విషయానికి వస్తే మనస్సు **"కంటికి కనిపించని"** వర్గానికి చెందింది కాబట్టి మనస్సుని అర్థం చేసుకోవాలంటే "ఊహాశక్తి"ని ఉపయోగించాలని మీకు ఈ పాటికే అర్థం అయి వుంటుది. మనస్సుని ఎలా ఊహించాలో ఈ చాప్టర్ మీకు నేర్పుతుంది.

'మనస్సు' అనేదేదో ప్రతి మనిషిలో ఉందని మనందరికి తెలుసు కాని 'మనస్సు' కంటూ పలానలాగా ఉంటుందనీ ఒక చిత్రపటం లేదు. సూర్యకుటుంబాన్ని మనం ప్రత్యక్షంగా

సౌర కుటుంబం



చూడకపోయినా సూర్యుని చుట్టూ భూమి, శని, గురుడు, శుక్రుడు, ప్లూటో లాంటి గ్రహాలు తిరుగుతున్నాయని ఒక చక్కటి చిత్రపటాన్ని శాస్త్రజ్ఞులు అభివృద్ధి చేసి మనకి అందిస్తే మనం **సౌరకుటుంబం** గురించి చిన్న తరగతులలో చదువుకున్నాం.

అలాగే ఇంకో విషయం ఏంటంటే, హైడ్రోజన్ పరమాణువు అంతర్ నిర్మాణ చిత్రపటాన్ని "నీల్స్ బోర్" అనే శాస్త్రవేత్త మనకి పరిచయం చేశారు. క్రిందపటంలో హైడ్రోజన్ పరమాణు కేంద్రం చుట్టూ ఒక ఎలక్ట్రాన్ తిరుగుతున్నట్టు చూడవచ్చు. నిజానికి దీని సృష్టికర్త 'బోర్' కూడా చూడలేదు. ఎందుకంటే అంత సూక్ష్మమైన స్థాయిలో జరిగే చర్యల్ని మన కళ్ళు పసిగట్టలేవు. అంటే మనిషి కళ్ళు అంత చిన్నచిన్న కణాల్ని చూడలేవు.

నీల్స్ బోర్ చెప్పిన హైడ్రోజన్ పరమాణు నిర్మాణం కేవలం ఊహ మాత్రమే. ఆయన ఊహించి పలానలాగా వుంటుం దని, 'ఎలక్ట్రాన్' ధర్మాలని ఈ పటం ద్వారా వివరించి నిరూ పించారు. మిగతా శాస్త్రజ్ఞులు 'బోర్' చెప్పిన కొన్ని ముఖ్య విషయాలు, ఆయన చూపిన నమూనా పటానికి సరిపోవ డంతో ఈ 'పరమాణు నమూనా' చిత్రపటాన్ని ఆమోదించారు. దీన్ని ఇప్పుడు మనం పాఠాలలో చదువుకుంటున్నాం. ఇతర గ్రహాలకు వెళ్ళగలిగే టెక్నాలజీ మన దగ్గిర వుంది అయినా కూడా ఇప్పటికీ ఎలక్ట్రాన్, న్యూట్రాన్, ప్రోటాన్, క్వార్క్స్ లాంటి మూలకణాలను నేరుగా చూడలేం! కాని ఇవి ఉన్నాయి అని మాత్రం మనకి నమ్మకంగా తెలుసు. మనం వీటి సమూహాలతోనే ఏర్పడ్డాం. ఒక పదార్థాన్ని సూక్ష్మ స్థాయికి విభజించుకుంటూ పోతే చివరికి మనకి తగిలేది అణువులు, ఈ అణువులని ఇంకా చిన్నవిగా విభజించుకుంటూ పోతే పరమాణువులని చేరుకుంటాం. ఈ పరమాణువులని ఇంకా చిన్నవిగా విభజించ గల్గితే మూలకణాలు వస్తాయి అవే ఎలక్ట్రాన్, న్యూట్రాన్, ప్రోటాన్స్, వీటిని కూడా విభజించికుంటూ పోతే "క్వార్స్" వస్తాయి. ప్రస్తుతానికి మన సైంటిస్ట్ ఈ స్థాయి వరకు (కనిపించని) పదార్థంని విభజించవచ్చు అని చెపుతున్నారు.

ఈ స్థాయి తరువాత కృష్ణపదార్థం (dark matter) అనే పదార్థం ఒకటి ఈ విశ్వం అంతా వుంది అని, ఆ పదార్థం 'క్వార్స్' కంటే ఇంకా చిన్న కణాలతో చేయబడిందని శాస్త్రజ్ఞులు 'ఊహిస్తున్నారు'. చూశారా **'ఊహాశక్తి'** మనిషిని ఎక్కడికి తీసుకువెళ్ళిందో!!

అంతటి గొప్ప "ఊహాశక్తి" మనందరిలో కూడా వుంది. ఈ పుస్తకం చదువుతున్న మీకు కూడా మెండుగానే వుంది అన్న విషయం గ్రహించాలి. మనిషిగా పుట్టిన ప్రతి ఒక్కరికి ఊహాశక్తి పుట్టుకతో వస్తుంది.

మనస్సు పలానలాగా వుంటుందని ఒక ఊహాత్మక చిత్రపటాన్ని మీకిప్పుడు నేను పరిచయం చేస్తున్నాను. మనస్సు ఉందని అనుకున్నపుడు అది ఏదో ఒక నిర్మాణంలో వుండాలి. అలా వున్నప్పుడు దానికి ఒక రూపాన్ని ఊహించాలి.... అప్పుడే దాన్ని చక్కగా అర్థం చేసుకోగలం. మనస్సుని అర్థం చేసుకోవడంలో మనందరిలో ఎంతో కొంత గందరగోళం వుంటుంది. దీనికి కారణం మనస్సుకి ఇప్పటివరకూ సరైన నమూనా లేకపోవడమే అని నేను భావించాను. అలాంటి ఒక నమూనా గాని మనకి ఉంటే మనస్సుని ఆ నమూనాతో పోల్చి అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఉదాహరణకి ఒక సెల్‌ఫోన్‌ని అప్పటివరకూ సెల్‌ఫోన్ వాడని వ్యక్తికి ఇచ్చి ఫోన్‌కాల్ చేసుకోమని చెపితే అతను సెల్‌ఫోన్ ఆపరేట్ చేయడానికి నానా తంటాలు పడతాడు. దానికి కారణం అతనికి తెలివి తేటలు లేకపోవడం కాదు. అసలు కారణం దాన్ని ఎలా ఉపయోగించాలో టెక్నాలజీ పరమైన ఆపరేటింగ్ పద్ధతులు తెలియకపోవడమే! సరిగ్గా ఈ రకమైన గందరగోళమే మన **"మనస్సు"** గురించి మనకు ఉంది. దీనికి కారణం మనస్సుకి సరైన నమూనా లేకపోవడం! అది ఏ విధంగా పనిచేస్తుందో తెలియకపోవడం!! అంతర్ ముఖంగా మనస్సులో ఎన్ని భాగాలు వున్నాయో ఏ భాగం ఏ పనిని చేస్తుందో తెలియక పోవడం!!!

మన శరీరం రక్తం, మాంసపు ముద్దలతో నిండి ఉంటుంది. మీ దగ్గిర జామెంట్రీబాక్స్ వుంటే అది స్కేల్, పెన్సిల్, కంపాస్ లాంటి వాటితో నిండి వుంటుంది. వాటర్ ట్యాంక్ నిండా నీటితో నింపబడి వుంటుంది. భూగోళం మొత్తం గ్రావిటీ ఫోర్స్‌తో నింపబడి వుంటుంది. మరి మనస్సు దేనితో నిండి వుంది ? మనస్సు ఉంది అనుకున్నప్పుడు అది దేనితో నిండివుందో మొదట తెలుసుకోవాలి. **మన మనస్సు నిండా ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలతో నిండి వుంటుంది. ఆలోచన, భావోద్వేగాల కలయికతో మనస్సు స్పందిస్తుంది.**

ఆలోచనలు + భావోద్వేగాలు = మనస్సు

పై సమీకరణాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి చిన్న వివరణ : '+' అనే గుర్తు ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు కలగల్సి ఉంటాయని అర్థాన్ని ఇస్తుంది. '=' అనే గుర్తు (is equal to) రెండు వైపుల గల పదాలు ఒకదానికి ఒకటి సమానం అని చెపుతుంది. అంటే "మనస్సు" అనగానే సమీకరణం ప్రకారం ఆలోచనలు భావోద్వేగాల కలయిక అని, "ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలన్నా" మనస్సు అనే అర్థం వస్తుంది. భౌతిక శాస్త్రంలో ఇలాంటి సూత్రాలు (సమీకరణాలు) ఎక్కువగా ఉంటాయని మనకి తెలుసు.

అవును!! మన మనస్సులో ఆలోచనలు, ఎమోషన్స్ తప్పించి ఇంకేమీ లేవు. ఒక చిన్న ప్రయోగంతో ఈ విషయాన్ని నిరూపించుకోవచ్చు. మీరు ఏ విషయాన్నయినా గుర్తు చేసుకోండి. మీకు ఆ గుర్తొచ్చే విషయం ఆలోచనల రూపంలోనే మీ మనస్సులో నిక్షిప్తమై వుంటుంది. మనం ఏ విషయాన్ని కళ్ళతో చూసినా వాటి చిత్రాలు అన్ని ఆలోచనల రూపంలోనే మనస్సులో చేరతాయి. ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే కనిపించే వాటితో పోల్చాలి. ఉదాహరణకి, మనం ఆరోగ్యంగా వుండాలంటే 'శక్తి' అవసరం. ఈ 'శక్తి' మనం తినే ఆహారం నుంచి వస్తుందన్న విషయం మనకి తెలుసు. తిన్న ఆహారం శక్తిగా మారాలంటే రక్తంగా రూపాంతరం చెందాలి. ఇక్కడ మనం గమనించాల్సిన ముఖ్య విషయం ఏంటంటే 'మనం ఆహారంగా తిన్న అన్నమో, పండ్లో లేక ఏదైనా సరే నేరుగా శక్తిని అందించదు ఇంకో రూపంగా (రక్తంగా) మారాల్సిందే. ఈ ఉదాహరణని అర్థం చేసుకుంటే, **మనం రుచి చూసిన రుచులు, వాసన పసిగట్టినవి, మనం చూసిన విషయాలు, చెవులతో విన్న శబ్దాలు, చర్మం ద్వారా గ్రహించి స్పర్శ అనీ కూడా అవి ఏ రూపంలో ఎలా వున్నా మనస్సులో చేరేటప్పటికి అవి అన్ని 'ఆలోచనలుగా రూపాంతరం చెంది మనస్సులో నిక్షిప్తం అవుతాయి.**

మనస్సు రూపాన్ని ఊహించే ముందు మీ ఊహాశక్తి ఏ స్థాయిలో వుందో పరీక్షించుకోండి. ముందే చెప్పినట్టు అందరికీ ఊహాశక్తి ఉంటుంది కాని దానిని నిజజీవితంలో వాడేదానిని బట్టి అది కొందరికి బలంగా మరికొందరికి బలహీనంగా ఉంటుది. మీ ఊహాశక్తి బలంగా వుందా, బలహీనంగా వుందా పరీక్షించుకోండి.

- మీరు గాలిలో తేలిపోతున్నట్టు ఊహించండి. అంటే గాలిలో అలా అలా తెలియాడుతున్నట్టు మిమ్మల్ని మీరు బయటివ్యక్తిగా మీ మనోఫలంకపై (మీ మనస్సులో) చూడగలగాలి. కళ్ళు మూసుకొని ఒక నిమిషం ప్రయత్నించండి.

- మీ ఇంట్లో వున్న వస్తువులు ఏవైనా సరే మీతో మాట్లాడుతున్నట్టు, మీతో మీరు ఎక్కడికివెళితే అక్కడికి మీ వెనకే వస్తున్నట్టు ఒక కార్టూన్ సినిమాలోలాగా ఊహించండి. కళ్ళు మూసుకొని ఒక నిముషం ప్రయత్నించండి.
- మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తి ముఖాన్ని ఊహించుకొని, ఆ ముఖానికి మీ కిష్టమైన రంగుపూస్తే ఎలా వుంటుందో ఊహించండి కళ్ళు మూసుకొని ఒకనిమిషం.

పై మూడు ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేసిన అందరిలో కొందరికి నేను చెప్పినట్టు ఊహించింది చాలా స్పష్టంగా కనిపించి వుంటుంది. ఇలాంటివారికి ఊహాశక్తి బాగానే పనిచేస్తుందని చెప్పవచ్చు. మరికొందరికి అస్పష్టంగా, మసకమసకగా, కనిపించి కనపడనట్టు అనిపిస్తుంది. ఈ రకం వాళ్ళు కొంచం ప్రయత్నిస్తే అనుకున్నట్టు ఊహించగలరు. ఇంకొంతమంది అసలు ఊహించలేకపోవచ్చు. ఇంకొంతమందికి ఊహించేటప్పుడు చిరాకు పుట్టవచ్చు. మీ మనస్సుకి ఇలా ఊహించడం క్రొత్త, అలవాటు లేదు కాబట్టి అలా అనిపిస్తుంది. నాలుగైదుసార్లు ప్రాక్టీస్ చేస్తే అలవాటైపోతుంది. ఇలా కొన్ని ఉదాహరణలు మీ సొంతవి ఊహించి ప్రాక్టీస్ చేయండి ఆటోమేటిక్‌గా మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యపరిచే 'ఊహాశక్తి' మీ సొంతం అవుతుంది.

మనస్సుని ఎలా ఊహించాలో చూద్దాం !

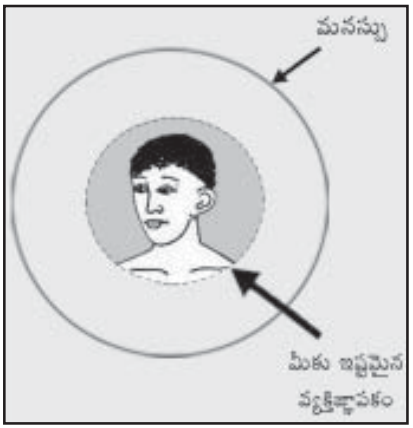
ఈ క్రింద కొటేషన్స్‌లో ఉన్న పేరాగ్రాఫ్‌ని చదువుతూ ఊహించే ప్రయత్నం చేయండి. "మీ మనస్సుని ఒక గుండ్రని బుడగలా లేక నురగ బుడగలా మీకు తోచినంత సైజ్‌లో కొంచెం పెద్దదిగా ఊహించండి. ఈ ఖాళీ బుడగని మీరు బయటనుంచి చూస్తే లోపల ఖాళీగా కనిపించాలి. అంటే పారదర్శకంగా దాని గోడలు వున్నట్టు ఊహించండి (మనం కిటికీ అద్దాల నుంచి బయటికి చూసినంత తేలికగా మీకు ఈ దృశ్యం మీ మనోఫలకంపై ఊహించండి.) ఇప్పుడు గుండ్రంగా వున్న మీ మనస్సుని బయటనుంచి చూసినపుడు లోపల ఖాళీగా వున్నట్టు మీకు స్పష్టంగా కనిపిస్తుది."

పై పేరాని ఒకటికి రెండుసార్లు చదివి ఒక నిమిషంపాటు కళ్ళు మూసుకొని ఊహించండి!....ఊహించండి!!...ఊహించండి!!!

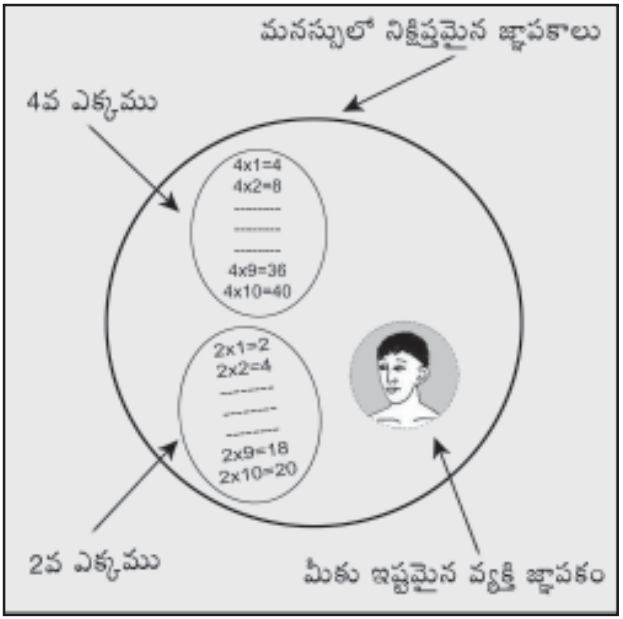
ఊహించిన ఒకటి, రెండు నిమిషాల తరువాత... మీ మనస్సు ఖాళీగా ఉంది అని మీకు అర్థం అయి ఉంటుంది. ఇప్పుడు మీకు గుర్తువున్న ఆలోచనలు (జ్ఞాపకాలు) మీ మనస్సులో ఎలా నిక్షిప్తం అవుతాయో క్రింది పేరాలో ఊహించాల్సి వుంటుంది.

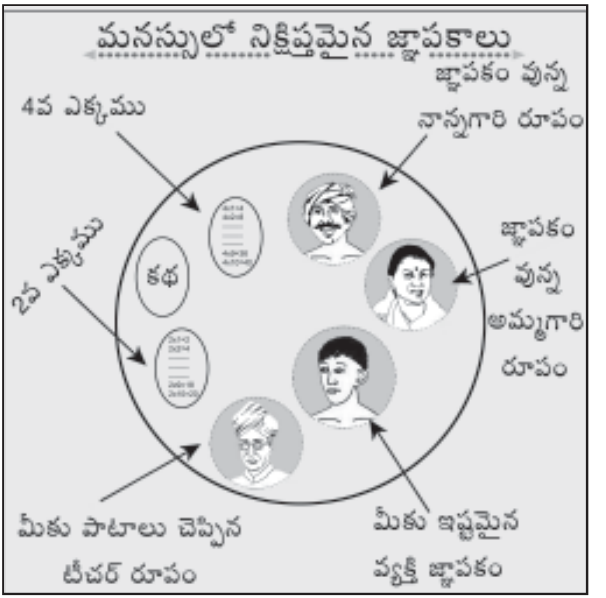
"ఖాళీగా వున్న మీ మనస్సుని బయటనుంచి చూస్తున్నారు. ఇటునుంచి చూస్తుంటే అటువైపు వున్న గోడ కనిపించేంత పారదర్శకంగా (transparent) కనిపిస్తుంది మీకు ఇప్పుడు.

చాలా స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. మీకు చాలా క్లోజ్‌గా వుండే ఫ్రెండ్ లేక మీకు బంధువైన వ్యక్తిని ఊహించుకోండి. ఈ రూపాన్ని ఒక చిన్న బుడగలో బంధించండి ఇప్పుడు ఆ చిన్న గుండ్రని ఖాళి బుడగలో మీకిష్టమైన వ్యక్తి రూపం ఉన్నది. ఇది మీ మనస్సులో మధ్యన ఉన్నట్టు ప్రక్క పటంలో చూపినట్టు ఊహించండి.”



“ఇదే విధంగా మీకు 2వ, 4వ ఎక్కాలు వచ్చినట్లయితే అవి వేరు వేరుగా రెండు చిన్న గుండ్రని బుడగలలో ఊహించి మీ మనస్సులో స్టోర్ అయినట్టు క్రింద పటంలోలా ఊహించండి.





ఇలాగే మీ అమ్మ, నాన్న, మీ కిష్టమైన కథ, మీకు చిన్నప్పుడు పాఠాలు చెప్పిన గురువు గారి రూపాల్ని చిన్న చిన్న గుండ్రని బిందువులలో వున్నట్టు ప్రక్క పటంలో చూపిన విధంగా ఊహించండి.

ఇప్పుడు మీరు కళ్ళు మూసుకొని నిజంగా మీ నిజజీవితంలో మీ మనస్సులో నిండివున్న జ్ఞాపకాలను ఒకసారి గుర్తు తెచ్చుకోండి. ఇదే విధంగా మన మనస్సు నిండా ఎన్నో లక్షల ఆలోచనలతో నిండి వుంటుంది. ఆలోచనలతో నిండిన మనస్సు ఊహా చిత్రపటాన్ని ప్రక్క పటంలో చూడండి.

ముందు పేజీలో చూపిన ఊహా చిత్రంలోలా మీ మనస్సు ఇలా అనేకమైన ఆలోచనా జ్ఞాపకాలతో నిండి వుంటుంది. సినిమాలు, షికారులకు వెళ్ళిన విషయం, ఆనందం కలిగించే జ్ఞాపకాలు, విషాదం పుట్టించే జ్ఞాపకాలు, చిన్నప్పుడు జరిగిన సంఘటనలు, మీరు చిన్న తరగతులలో చదివిన సైన్స్, సోషల్, ఇంగ్లీష్‌లాంటి పాఠాలు, మీరు స్నేహితులతో చేసిన సరదాసరదా పనులు, మీరు దర్శించిన ప్రదేశాలు, బంధువుల ముఖచిత్రజ్ఞాపకాలు ఇలా మీకు జ్ఞాపకంగా ఉన్న ప్రతిదీ ఇదేవిధంగా మీ మనస్సులో జ్ఞాపకంగా దాచబడుతుంది.

మనం ఆలోచించే విధానం రెండు విధాలుగా ఉంటుంది :

మొదటి రకం : మనస్సులోని జ్ఞాపకాలను గుర్తు చేసుకోవడం ఇంకో రకంగా చెప్పాలంటే, అచేతన మనస్సుగా (sub-conscious mind) భావించే భాగంలో ఉన్న జ్ఞాపకాలు మనకి గుర్తుకురావడం.

రెండోరకం : మనం గ్రహించిన సమాచారాన్ని అచేతన మనస్సులో నిక్షిప్తం (store) చేసుకోవడం. ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే చేతన మనస్సు అని (conscious mind) చెప్పుకునే జ్ఞానేంద్రియాలైన చెవి, ముక్కు, నాలుక, చర్మం, కళ్ళు, ద్వారా గ్రహించిన సమాచారం మనస్సులో నిక్షిప్తం చేసుకోవడం.

పై రెండు విధాలుగా మన ఆలోచనలు చేతన మనస్సు నుండి అచేతన మనస్సులోకి, అలాగే అచేతన మనస్సు నుండి మనకి గుర్తువస్తూ ఉంటాయి. ఈ ఆలోచనా ప్రవాహం '24' గంటలు వస్తూ పోతూనే ఉంటాయి. ఈ విషయాన్ని చిన్న ప్రయోగం చేసి అర్థం చేసుకోవచ్చు. ప్రయోగం ఏంటంటే, **మీరు ఒక్క నిమిషం ఏ ఆలోచనా మీ మనస్సులోకి రానివ్వకుండా చేసే ప్రయత్నం చెయ్యండి చూద్దాం!! చెయ్యలేరు** ఎందుకంటే సృష్టి ధర్మం ప్రకారం మనిషి మనస్సు ఇరవైనాలుగు గంటలు, నిద్రలో కూడా ఏదో ఆలోచిస్తూ వుంటుంది.

ఈ చాప్టర్‌లో చెప్పినట్టు మీరు మీ "మనస్సు"ని ఊహించి వుండి వుంటే "మనస్సు" గురించి చాలావరకు అర్థంఅయి వుంటుంది. మనస్సు గురించి ఎంత తెలుసుకున్నప్పటికీ ఇంకా ఎన్నో సందేహాలు మీకు వుండి వుంటాయి. వాటిలో ఈ క్రింద చెప్పబడిన సందేహాలు ముఖ్యమైనవి.

- మనం ఎన్నో విషయాలను, సంఘటనలను, దృశ్యాలను చూస్తుంటాం. కాని కొన్ని మాత్రమే గుర్తు ఉంటాయి. కొన్ని గుర్తు ఉండవు కారణం ఏంటి ? దీని వెనుక పనిచేసే ఫార్ములా ఏంటి ?
- కొన్ని ఎక్కువకాలం, కొన్ని తక్కువకాలం జ్ఞాపకాలుగా గుర్తుండటానికి గల కారణం ఏమిటి ?

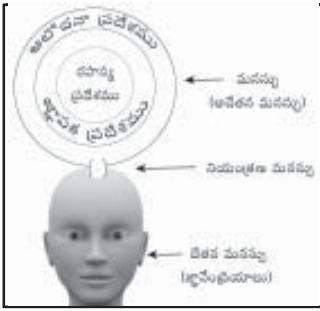
- జ్ఞాపకశక్తికి, అలవాటుకి మధ్య తేడా ఏంటి ?
- మనస్సులో భాగాలు ఎన్ని ఉన్నాయి.? వాటి ప్రభావాలు మనపై ఎలా ఉంటుంది ?
- ఎమోషన్స్ ఎన్ని ? ఎమోషన్స్ వల్ల మన స్పందన ఎలా వుంటుంది?
- తెలివితేటలంటే ఏమిటి? పెంచుకోవడం ఎలా ?
- ఏదో సంఘటన చూస్తాం! అకస్మాత్తుగా తలనొప్పి మొదలౌతుంది. ఎందుకు ?
- ఎవరో వ్యక్తిని చూసినప్పుడో లేదా ఏదో విషయాన్ని తలుచుకున్నప్పుడు మనస్సులో తెలియని ఆందోళన మొదలవ్వడానికి కారణాలు ఏంటి ?
- మానసిక జబ్బులు (mental illness) అంటే ఏమిటి ? శారీరక జబ్బులు (physical illness) అంటే ఏంటి ?
- ఎటువంటి నిద్రమాత్రలు తీసుకోకుండా ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలంటే ఎలా ?
- వారసత్వ లక్షణాలంటే ఏమిటి ?
- బద్ధకం పోగొట్టుకోవాలంటే ఏం చేయాలి ? బద్ధకానికి సైంటిఫిక్ రీజన్ ఏమైనా వుందా ?
- ఒక చెడ్డ అలవాటుని మానుకోవాలంటే ఎంతో కష్టంగా వుంటుంది ? ఎందుకు ?

ఇలాంటి అనేకమైన ప్రశ్నలకి సమాధానాలు ఈ పుస్తకంలోని తరువాత చాప్టర్స్‌లో వివరించడం జరిగింది.

☛ "మనస్సు రూపాన్ని ఊహించు" గురించి క్లుప్తంగా :

- మనస్సుని ఎలా ఊహించాలో నేర్చుకున్నారు. ఆలోచనలు మనస్సులో స్టోర్ అవ్వడాన్ని ఊహించారు.
- మన ఆలోచన విధానం రెండు రకాలని, అవి చేతన మనస్సు నుండి అచేతన మనస్సులో నిక్షిప్తం అవ్వడం ఒక విధానం, అచేతన మనస్సు నుండి ఆలోచనలని జ్ఞాపకం, గుర్తు చేసుకోవడం ఇంకోరకం.
- ఆలోచనలు మనస్సులోకి '24' గంటలు వస్తూపోతూ వుండటం మనస్సు యొక్క సహజలక్షణం అని తెలుసుకున్నారు.

☛ తరువాత రాబోయే చాప్టర్ **"మనస్సులో ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు జంటగా కలిసి వుంటాయి" ఈ చాప్టర్‌ని చదివితే మీ మనస్సులో ఆలోచనలు భావోద్వేగాలతో పాటుగా కలిసి నిక్షిప్తం అవుతాయని** తెలుసుకుంటారు.



మనస్సులో "ఆలోచనలు", "భావోద్వేగాలు" జంటగా కలిసి వుంటాయి!

"Thoughts And "Emotions" Are Mixed And United In The Mind

ముందు అధ్యాయంలో మనస్సు రూపాన్ని ఊహించాం. 'మనస్సు' అంటే ఆలోచనలు, భావోద్వేగాల కలయిక అని చెప్పడం జరిగింది. కాని ఎక్కడా కూడా ఆలోచనలతోపాటు ఎమోషన్స్ కలిసి మనస్సులో నిక్షిప్తం అవుతాయని ఉదాహరణలతో వివరించలేదు. ఎందుకంటే ఆలోచనలు, ఎమోషన్స్ కలిసివున్నట్టు ఒకేసారి ఊహించటం కొంచెం కష్టం, గందరగోళానికి గురిఅయే అవకాశం వుంది. అందుకనే ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా మీకు పరిచయం చేయడం జరుగుతుంది. వాస్తవానికి ఆలోచనలు, ఎమోషన్లు (భావోద్వేగాలు) విడదీయటానికి వీలుగాని ఒక జంటగా (couple) కలిసి వుంటాయి. ఈ రెండిటిని వేరుచేసి అర్థం చేసుకోలేం. ఎందుకంటే ఎమోషన్స్ సహాయం లేనిదే మనం ఏ ఆలోచననీ, ఏ విషయాన్ని జ్ఞాపకం ఉంచుకోలేం. ఉదాహరణకి మీరు ఏ కొత్త అంశం అయినా నేర్చుకోవాలంటే దానిమీద "ఇష్టం" అనే ఎమోషన్ ఉన్నపుడే ఆ విషయాన్ని మనం నేర్చుకొని గుర్తు పెట్టుకోగలం ఇక్కడ జరిగే ప్రక్రియని గమనిస్తే మనం నేర్చుకోవాలి అనే 'ఆలోచన' దానితోపాటు ఇష్టం అనే 'ఎమోషన్' కలిసి ఒకేసారి మన మనస్సులో నిక్షిప్తం అవుతున్నాయని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇంకో ఉదాహరణ, మనం ఒకరిమీద కోప్పడాల్సి వచ్చినపుడు కోపం తెచ్చుకోవాలనుకున్న వ్యక్తి ఆలోచనతోపాటు 'ద్వేషం' అనే ఎమోషన్‌ని ఉపయోగిస్తాము.

మనం మన జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా గ్రహించిన ప్రతిదీ 'ఆలోచనే' అంటే మన చర్మం చల్లనిగాలిని గ్రహిస్తే అది కూడా ఒక ఆలోచనే అవుతుంది. ముక్కు ఘుమఘుమలాడే వాసనని పసిగడితే ఆ వాసన కూడా ఒక ఆలోచన రూపంలో మనస్సులో నిక్షిప్తం అవుతుంది. 'నాలుక' రుచిని గమనిస్తే 'రుచి' ఒక ఆలోచనగా మన మనస్సులో స్టోర్ అవుతుంది. ఉదాహరణకి దారిలో పోతూ వున్నప్పుడు ఎక్కడినుంచో బిరియాని వాసన వచ్చిందనుకోండి. ముక్కు పసిగట్టిన వాసనని బిరియానిలా ఉందే అనే నిర్ధారణకి వచ్చాం అంటే ఆ వాసనని ఇంతకు ముందే ఆలోచనల రూపంలో మనస్సులో స్టోర్ చేశాం. కొన్ని కొన్ని సార్లు కొన్ని వాసనలని పలాన వాసన అని మనం గమనించలేం. అందుకు కారణం ఆ వాసన మనకి కొత్తది కావడం. చెవితో విన్న శబ్దం కూడా ఒక ఆలోచనే అవుతుంది. ప్రతి విషయం ఒక ఆలోచన రూపంలో ఎమోషన్‌తో కలిసి నిక్షిప్తం అవుతాయి. ఇప్పటివరకు ఆలోచనలు అంటే

ఏమిటో అర్థం చేసుకున్నాము. ఇప్పుడు ఎమోషన్స్ అంటే ఏమిటో ఆలోచనలు, ఏమోషన్స్ జంటగా కలిసి ఎలా వుంటాయో తెలుసుకుందాం.

"Emotion is a strong feeling such as fear, anger, love, liking etc.,

– Oxford dictonary

"Force is an effect that causes things to move in a particular way or direction" **– Physics.**

సృష్టిలో ఒక నియమం వుంది అదేంటంటే, **ఒకే విషయం వివిధ రూపాల్లో కనిపిస్తూ వుంటుంది.** అదే "శక్తి"! ప్రపంచంలోని ప్రతి వస్తువులో ఈ "శక్తి" వివిధ రూపాలల్లో వుంటుంది. ఉదాహరణకి ఏదైన పదార్థం తిన్నప్పుడు ఆ పదార్థంలోని శక్తి జీర్ణం అయిన తరువాత "బలంగా" (Force) శరీరానికి అందుతుంది. నేను ఫిజిక్స్‌లోని "ఫోర్స్"కి 'సైకలజీ' లోని 'ఎమోషన్స్'తో పోలికలు ఉన్నాయి అని భావిస్తున్నాను ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే ఒకే శక్తి వేరువేరు రూపాల్లో ఉంటుంది అంటే ఒకే "శక్తి" భౌతికశాస్త్రంలో "బలంగా" ఇంకో రూపంలో అదేశక్తి మానసిక శాస్త్రంలో "భావోద్వేగంగా" వుంది అని నేను అంటాను. అంతే కాకుండా పనిచేసే ధర్మాలు ఒకదానికొకటి సమానం అని చెపుతున్నాను. నా ఉద్దేశంలో ఎమోషన్ అంటే ఫోర్స్. అంటే భావోద్వేగం అనేది "బలం లేదా శక్తి" లాంటిది. ఫిజిక్స్ ప్రకారం "బలం"ని ఒక వస్తువుపై ప్రయోగిస్తే అదే బలదిశలో చలనంలోకి వస్తుంది. అంటే శక్తి వల్ల ఆ వస్తువులో లేక పదార్థంలో చలనం వస్తుంది. కదలిక వస్తుంది. ఒక్క మాటలో అర్థం చేసుకోవాలంటే 'శక్తి' అంటే దేనినైనా చలనంలోకి తెచ్చి స్పందించే విధంగా చేసే అద్భుతమైన విషయం. ఈ 'శక్తి' మనలో కూడా ఉంది. అది భావోద్వేగాల (Emotions) రూపంలో మన మనస్సులో ఉంది.

నేను ఫిజిక్స్‌లో "ఎమోషన్‌కి" అర్థం చెప్పదలిచాను. మన మనస్సు స్వభావం రీత్యా ఎమోషన్స్ అనేకం ఉన్నట్టు ఆధునిక మానసికశాస్త్రం చెపుతుంది. అవి ప్రేమ, ద్వేషం, కుళ్ళు, అసూయ, భయం, ధైర్యం గుర్తు చేసుకుంటూ పోతే చాలనే ఉన్నాయి. ఇన్ని రకాలుగా ఉన్న ఎమోషన్స్ అన్నిటినీ రెండు రకాలుగా ఫిజిక్స్ నియమాలని ఉపయోగించి చెప్పవచ్చు. ఎలాగో ఇప్పుడు చూద్దాం !

'ఎమోషన్' అనేది మానసిక శాస్త్రంకి సంబంధించినది, 'శక్తి' అనేది భౌతికశాస్త్రానికి సంబంధించినది. ఈ రెండు వివిధ రూపాలలో ఉన్న ఒకే అంశాలు అని చెప్పొచ్చు. రెండు విషయాలు ఒకదానికి ఇంకొకటి సమానం అని పోలిక చెప్పాలంటే ఆ రెండు విషయాలలో ఏదో ఒక లక్షణంలో పోలిక కుదరాలి. **'శక్తి', 'ఎమోషన్‌కి' వున్న ఒకే పోలిక ఏంటంటే :**

"ఎటూ కదలకుండా వున్నవాటిని కదిలించగలవు" అంటే జడత్వంతో చలనంలో లేనివాటిని చలనంలోకి (motion) తేగలవు. ఉదాహరణకి "ఒక వస్తువు మీద బలాన్ని ప్రయోగిస్తే ఆ వస్తువు కదులుతుంది. మనిషి మనస్సులోకి కోపావేశాన్ని తెచ్చుకుంటే ఎమోషనల్‌గా స్పందిస్తే శరీరం మొత్తం వణుకుతో ఊగిపోతుంది అంటే చెలిస్తుంది (స్పందిస్తుంది).

'శక్తి'కి 'ఎమోషన్‌'కి మధ్య పోలిక :

- 'శక్తి'ని లేదా బలాన్ని ఎటూ కదలకుండా వున్న వస్తువుపై ప్రయోగించినపుడు ఆ వస్తువు శక్తి వలన చలనంలోకి వస్తుంది అంటే కదులుతుంది.
- 'ఎమోషన్'ని తీవ్రస్థాయిలో కలిగివున్న వ్యక్తి ఎలా ఊగిపోతాడో మన జీవితంలో మన అందరికి అనుభవమే! ఉదాహరణకి ఎటూ కదలకుండా ప్రశాంతంగా కూర్చున్న వ్యక్తిని వెళ్ళి అకారణంగా కొట్టడమో, తిట్టడమో చేశాం అనుకోండి ఆ వ్యక్తి కోపం (ఎమోషన్)తో మనమీదకి గొడవకి దిగటం ఖాయం. ఇంకో ఉదాహరణ చూద్దాం : అలా ప్రశాంతంగా కూర్చున్న వ్యక్తికి సంతోషకరమైన వార్తచెపితే ఆనందంలో (ఎమోషన్) మన ముందు ఎగిరిగంతేసేంత పనిచేస్తాడు.

నా సిద్ధాంతం ప్రకారం 'ఎమోషన్' అనేది "ఫోర్స్" యొక్క ఫ్యామిలీ అంటే ఫోర్స్‌కి, ఎమోషన్‌కి దగ్గిర సంబంధం ఉందని అర్థం. ఉదాహరణకి పిల్లి, పులి ఒకే జాతి (same family) జంతువులు అని అంటారు. కాని పిల్లిని, పులిని విడివిడిగా పోల్చి చూస్తే వాటి సామర్థ్యంలో చాలా తేడా ఉండటమే కాకుండా పులి అడవి జంతువు అయితే పిల్లి సాదు జంతువు. కాని కొన్ని లక్షణాలు ఒకే రకంగా ఉండటంతో వాటిని ఒకే జాతి అన్నారు. ఆ పోలిక ఉన్న లక్షణాలు ఏంటంటే, పులి, పిల్లి ఒకే పోలిక కలిగి వుంటుంది. శరీర నిర్మాణం దాదాపుగా ఒకే విధంగా ఉంటుంది. పులిలాగా పిల్లికూడా మాంసాహార జంతువే ? ఇంకో ఉదాహరణ: మనిషి, కోతి, చింపాంజీ ఒకే ఫ్యామిలి అని మనకి తెలుసు. విడివిడిగా మనిషికి, కోతికి చింపాంజికి చాలా తేడా వుంది. కోతి నాలుగు కాళ్ళతో నడిస్తే (చేతులు కాళ్ళూ) చింపాంజీ, రెండు కాళ్ళతో నడుస్తుంది. మనిషి గురించి చెప్పనక్కర్లేదు. భూమండలంపైన మనిషి తెలివైన జీవి. కోతి, చింపాజితో మనిషికి పోలిక వున్న అంశం మెదడు, శరీర నిర్మాణం. ఇలా భూమి మీద వున్న ప్రతిదానికి ఇంకో దానితో చాలా దగ్గిర పోలిక ఉంది. ఈ పోలికని నిశితంగా గమనిస్తే అర్థం చేసుకోవచ్చు. ప్రకృతి నిర్మాణ రహస్యాన్ని ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే, **ఉన్న ఒకే విషయం వివిధ రూపాలలో ఇంకో రకంగా ఇంకో దాంట్లో ఉంటుంది.** ఈ విషయం అర్థం చేసుకోవాలంటే ఒక దానితో ఇంకొక దానిని పోల్చి అర్థం చేసుకోవాలి.

పై ఉదాహరణలతో మనం ఒక అభిప్రాయానికి రావాలి అదేంటంటే, "ఎమోషన్స్", "ఫోర్స్" అనేవి ఒకే ఫ్యామిలీ అని ఈ రెండింటిలో తేడా ఉన్నప్పటికీ వాటి లక్ష్యం ఒకటే అది **నిశ్చలంగా ఉన్న వాటిని చలనంలోకి తేవటమే ప్రధాన లక్షణం.**

శరీరధర్మం ప్రకారం ఎమోషన్స్ రెండే !!

మనం ఉద్వేగానికి గురి అయితే (Emotional గా) మన శరీరం స్పందిస్తుంది. దాని ఫలితంగా శరీరం వణకటమో, చెమటపట్టడమో, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవటమో జరుగుతుంది. మనం ఉద్వేగంగా ఉన్నప్పుడు మన శరీరంలో అనేకఅనేకమైన చర్యలు అధిక వేగంతో జరుగుతాయి. ఇలా జరిగేటట్లు చేసేది ఉద్వేగాలే (ఎమోషన్స్) వాటిని అదుపులో ఉంచుకుంటే ఆరోగ్యపరంగా చాలా సమస్యలకి పరిష్కారం దొరుకుతుంది. ఎమోషన్స్‌ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. క్రింద సమీకరణం ద్వారా ఎమోషన్, శరీరాల సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

భావోద్వేగం = శరీర స్పందన

'=' ఈ గుర్తు అర్థం ఏంటనేది ఇంతకు ముందు అధ్యాయంలో తెలుసుకున్నాం. అయినా ఇంకోసారి తెలుసుకుందాం. ఇరువైపులా ఉన్న విషయంగాని లేదా అంశము ఒక దానికి ఇంకొకటి సమానం అని అర్థం.

"ఎమోషన్ = శరీర స్పందన"

Emotion = body feeling

'=' equal meaning is once emotion created in the mind it immediately changes in the form of body feeling.

పై సమీకరణం అర్థం ఏంటంటే మనస్సులో 'ఎమోషన్' పుట్టీ పుట్టగానే వెనువెంటనే అదే సమయంలో మన శరీరం కంపనతో (కదలిక లేక వణుకు) స్పందిస్తుంది. మనం ఎమోషనల్‌గా ఉంటే ఖచ్చితంగా శరీరస్పందనని కలిగి ఉంటాం. ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే, మన శరీరం స్పందనలో ఉంటే ఖచ్చితంగా మన మనస్సు అల్లకల్లోలంగా ఎమోషనల్‌గా ఉంటుంది. ఈ అర్థాన్నే పై సమీకరణం వివరిస్తుంది. (ఇంతటి అర్థాన్ని ఒక చిన్న సమీకరణంతో వివరించడం భౌతికశాస్త్రం యొక్క ప్రత్యేకత)

మనలో ఎన్ని ఎమోషన్స్ ఉన్నప్పటికీ మన శరీరం మాత్రం రెండు విధాలుగానే స్పందించగలదు. అవి :

- **మొదటిరకం స్పందన : 'శరీరం బాధకి గురి అవ్వటం'.**
- **రెండోరకం స్పందన : 'శరీరం హాయికి గురై మనం తేలికగా, కంఫర్ట్‌గా ఫీల్ అవుతాం.'**

మన మనస్సు ఎమోషనల్‌గా స్పందించినపుడు శరీరం బాధకి గురి అయితే ఆ మనస్సులోకి వచ్చిన ఎమోషన్ **"నెగటూ ఎమోషన్"** అని, శరీరం హాయికి గురి అయితే మనస్సులోకి వచ్చిన ఎమోషన్ **"పాజిటివ్ ఎమోషన్"** అని అర్థం చేసుకోవాలి.

Negative Emotion	=	feeling painful
Positive Emotion	=	feeling painless

ఈ విషయాన్ని చిన్న ప్రయోగంతో నిరూపించవచ్చు. మీరు ఏదో ఒక సంఘటనని చూసినప్పుడు లేదా విన్నప్పుడు దానితోపాటు మీ మనస్సులోకి వచ్చిన ఎమోషన్‌ని గమనించండి. మీ శరీరం ఒణకటం గాని, చెమటపట్టడం గాని, గొంతు తడి ఆరటం గాని, తలనొప్పి గాని, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవటం లాంటి సూచనలు మీకు అనిపిస్తే మీ మనస్సులో వచ్చిన ఎమోషన్ నెగటూ ఎమోషన్ అని గుర్తుపట్టడం నేర్చుకోవాలి.

మనం ఎమోషనల్‌గా ఫీల్ అవ్వగలం గాని, మనస్సులోకి వచ్చిన ఎమోషన్‌ని బయటకు తీసి ఎదుటివారికి చూపలేం! కాని శరీరం ఆ విషయాన్ని స్పష్టంగా ప్రదర్శిస్తుంది. (చెమట పట్టడం, వణకటం లాంటి చర్యలతో) ఎమోషన్స్ స్వభావాన్ని శరీర స్పందనతో పరీక్షించి తెలుసుకోవచ్చు. మనస్సులోని ఎమోషన్స్ చాలారకాలు వున్నట్టు అనిపిస్తున్నప్పటికీ శరీర స్పందన ధర్మం ప్రకారం రెండు రకాలుగా (painful and painless) విభజించి అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఎలా అంటే మనకి ఏదో ఒక ఎమోషన్ మనస్సులో పుట్టింది అనుకోండి. ఆ ఎమోషన్ వల్ల మన శరీరం బాధకి గురి అయిందనుకోండి ఈ సందర్భంలో మన మనస్సులో పుట్టిన ఎమోషన్ నెగటూ ఎమోషన్‌గా నిర్ధారణకి రావాలి. అంటే ఆ ఎమోషన్ మన మనస్సులో ప్రత్యక్షమవటం వల్ల మనం బాధ, నొప్పితో కూడిన ఇబ్బందిగా ఫీల్ అయ్యాం. ఇలా కాకుండా మన శరీరం హాయిని, సుఖాన్ని కలిగిస్తే దానివల్ల సంతోషంగా ఉంటే మన మనస్సులో జనించిన ఎమోషన్‌ని పాజిటివ్ ఎమోషన్‌గా వర్గీకరించి అర్థం చేసుకోవాలి.

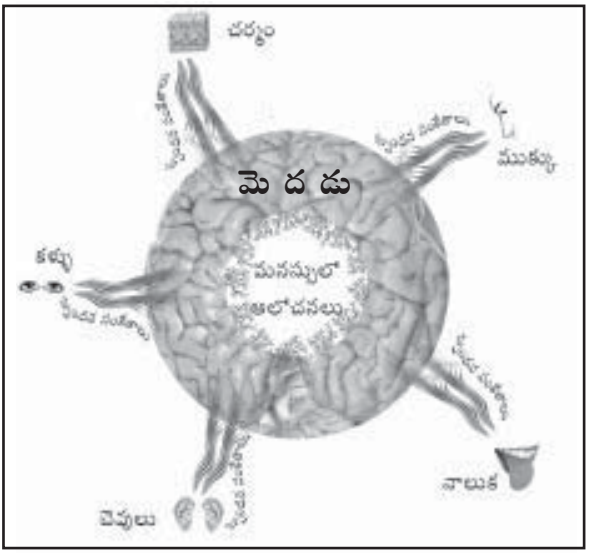
"నెగటివ్ ఎమోషన్" అన్నా, **"నెగటివ్ ఆలోచన"** అన్నా ఒకటేనని అర్థం చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఆలోచనా, ఎమోషన్ రెండు కలగలిసే వుంటాయి. వీటిని విడదీయలేం, విడివిడిగా చూడలేం అని ఈ అధ్యాయాలలో ప్రారంభంలో చెప్పుకున్నాం. ఏదైనా ఒక సంఘటన లేదా విషయాన్ని చూసినప్పుడు అది ఆలోచనగా మారి వెనువెంటనే దానిమీద ఎమోషనల్‌గా స్పందిస్తాం. కాబట్టి ఈ రెండు కలసే వుంటాయి అని మన అనుభవ పూర్వకంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఫీలింగ్ అంటే ఏమిటి ? ఎలా ఫీల్ అవుతాము :

"Feeling is something that you feel through the senses"

- Oxford Advanced Learner's Dictonary

మన జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా (Senses) గ్రహించిన సమాచారాన్ని చిన్న చిన్న నరాల ద్వారా సంకేతాల రూపంలో మెదడుకు చేరుతుంది. మెదడు ఈ సంకేతాలను ఆలోచనల రూపంలో మనస్సుకు చేరవేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ మొత్తం ఒక 'సెకను' కంటే చాలా తక్కువ సమయంలో అతి వేగంతో జరగటం వల్ల మనం ఫీల్ అవుతున్నట్టు అనుభూతి పొందుతాము. మనకున్న జ్ఞానేంద్రియాలైనటువంటి చెవి, ముక్కు, నాలుక, కళ్ళు, చర్మాలకు వాటి వాటి ప్రత్యేక సమాచార గ్రాహకాలు ఉంటాయి. అంటే గ్రహించిన విషయాన్ని మెదడుకు చేరవేసే మార్గాలు ఉంటాయి. ఫీలింగ్ అంటే అనుభూతి, స్పందన. మన అయిదు ఇంద్రియాలు పనిచేస్తే మనం అయిదు రకాలగా స్పందిస్తాం. లేదా ఫీల్ అవుతాం. ఉదాహరణకి చెవి, ముక్కు, పనిచేయకపోతే ఆ రెండు రకాల స్పందనలు మనకి కలగవు. శబ్దాలకి చెవి, వాసనకి ముక్కు స్పందించవు. చర్మం తిమ్మిరి ఎక్కినప్పుడు (numbness) లేదా చర్మం మొద్దుబారిపోతే చర్మానికి ఏమి తగిలినా మనం స్పందించకపోవటాన్ని మన నిజజీవితంలో చాలాసార్లు చూసి వుంటాము. అంటే చర్మం కింద వున్న చిన్న చిన్న నరాలు పనిచేయకపోవటం వల్ల సంకేతాలు మెదడుకు చేరవేయలేనందువల్ల మనం ఫీల్ కాలేం. స్పందించలేము. స్పందనా సంకేతాలు మనస్సుకి ఎలా చేరతాయో క్రింద చిత్రపటం ద్వారా అర్థం చేసుకోవచ్చు.



కళ్ళు, ముక్కు, చెవి, నాలుక, చర్మం ద్వారా గ్రహించిన స్పందన, సంకేతాల రూపంలో మెదడుని చేరిన తరువాత మెదడు ఆ సంకేతాలను ఎమోషన్, ఆలోచనల రూపంలో మనస్సులోకి పంపుతుంది.

ఆలోచన, ఎమోషన్ అనేవి ఒక జంటలాంటివి. ఈ రెండిటిని విడివిడిగా వేరుచేసి చూడలేం అని తెలుసుకున్నాం. ఎమోషన్ సహాయం లేనిదే మనము ఆలోచనలను మన మనస్సులో స్టోర్ చేయలేం. ఉదాహరణకి మనకి దేని మీద అయితే ఆసక్తి ఉంటుందో (ఇష్టం) వాటిని మాత్రమే గ్రహిస్తాం. దృష్టిసారిస్తాం. 'ఇష్టం' లేక 'ఆసక్తి' అనే భావోద్వేగం లేకపోతే పలాన విషయాన్ని గ్రహించాలనే ఆలోచనే రాదు. మనం అర్థం చేసుకోవలసిన విషయం ఏంటంటే, మనం దేనినైనా చూసినా, విన్నా, వాసన పసికట్టినా, నాలుకతో రుచి చూసినా, చర్మంతో స్పర్శ పొందినా వెనువెంటనే ఏదో ఒక ఎమోషన్ ఆ చూసినదానికో, విన్నదానికో, రుచి చూసినదానికో జతకట్టి ఆ గమనించిన విషయం మనకి ఇష్టంగా వుందనో (Positive) లేక ఇష్టం లేదనో (Negative) మనం స్పందించే విధంగా చేస్తుంది. ఆలోచన పుట్టగానే దానితోపాటు ఏదో ఒక ఎమోషన్ పుడుతుందని నేను చెప్పినపుడు మీకు ఆశ్చర్యం కలిగి వుండవచ్చు! అసలు ఇలా కలిసి వుండే జంటలు వున్నాయా ? అనే సందేహం కూడా వచ్చి వుంటుంది ఈ పుస్తకం చదివే కొంత మంది పాఠకులకి నేను ముందే చెప్పినట్టు ఎలాంటి సందేహాన్ని అయినా భౌతికశాస్త్రం (ఫిజిక్స్) తీరుస్తుంది. ఇలాంటి సందేహాలకి సమాధానం భౌతిక శాస్త్రంలో దొరుకుతుంది.

'ధ్వని' (second) ప్రయాణం చేయాలంటే 'గాలి' యానకంగా వుండాలి. గాలిలేకపోతే ధ్వని మనకి వినపడదు. మనం ఏదైనా శబ్దం వింటున్నప్పుడు గాలితో ధ్వని కలిసివచ్చినట్టు మనం పసిగట్టలేము, చూడలేము. ధ్వని, గాలి రెండూ జంటగా కలిసి పని చేస్తాయి. మనకి బాగా తెలిసిన ఇంకో ఉదాహరణ ఏంటంటే, "నిప్పు" భగభగమని మండాలంటే దానికి తోడుగా "గాలి" (ఆక్సిజన్) ఉండాలి. 'ఆక్సిజన్' లేకుండా 'నిప్పు' ఒంటరిగా మండటం అసాధ్యం. ప్రకృతిలో ఉన్న ఈ విడదీయరాని జంటల నియమాన్ని బట్టి 'నిప్పు, గాలి' ఒక జంటగా కలిసి ఉంటాయని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇంకో ఉదాహరణ భౌతికశాస్త్రంలోనే భాగమైన క్వాంటం మెకానిక్స్ ప్రకారం ఒక 'కణం' యొక్క వేగం, దాని స్థానాన్ని విడివిడిగా ఖచ్చితంగా కొలవలేము. (క్వాంటమ్ మెకానిక్స్ అతి సూక్ష్మ కణాల వ్యవస్థను వివరిస్తుంది.) **"ఒక కణం స్థానాన్ని దాని వేగాన్ని ఏకకాలంలో అంటే ఒకేసారి ఖచ్చితంగా కొలవడం అసాధ్యం అని క్వాంటమ్ మెకానిక్స్ చెపుతుంది.** అంటే ఒక కణం స్థానాన్ని ఎంత ఖచ్చితంగా కొలవాలని ప్రయత్నిస్తే దాని వేగాన్ని అంత తక్కువ ఖచ్చితంగా అంచనా వేయగలుగుతాము. ఆ కణం యొక్క ఖచ్చితమైన వేగం కావాలనుకుంటే అంతే తక్కువ సరైన స్థానం లభిస్తుంది.

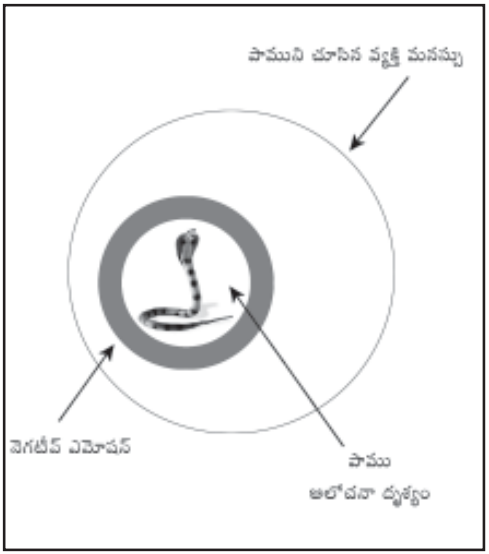
మనం పై విషయాన్ని బట్టి అర్థం చేసుకోవలసిందేంటంటే, ఒక 'కణం' విషయంలో కణం యొక్క 'స్థానం', అప్పటిదాని 'వేగం'ని విడదీసి చూడలేం. అంటే ఆ రెండు కలిసే ఉంటాయి. 'ఐన్‌స్టీన్ సాధారణ సాపేక్ష సిద్ధాంతం ప్రకారం 'స్థలం, కాలం' కలిసి వుంటాయి అని చెపుతుంది. ఈ విశ్వం స్థలకాలంతో వంపు తిరిగి వుంది అని చెపుతుంది." అంటే స్థలం, కాలం రెండూ కలిసి ఉంటాయి. ఊహించి అర్థం చేసుకోవాలి. ఇలా కలిసి పనిచేసే జంటలు ఈ సృష్టిలో చాలానే వున్నాయి.

ఇప్పుడు ఆలోచనలు, ఎమోషన్స్ కలగలిసి మనస్సులో ఉండటాన్ని ఊహించటం నేర్చుకుందాం :

ఎమోషన్స్ రెండురకాలు : అవి **1. పాజిటివ్ ఎమోషన్** (Positive Emotions), **2. నెగటివ్ ఎమోషన్స్** (Negative Emotions).

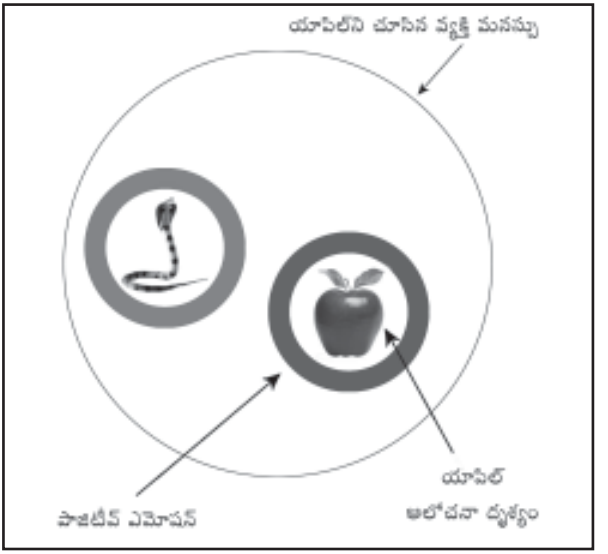
శరీర స్పందనని బట్టి ఎమోషన్స్ రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు. మనల్ని బాధలకి గురి చేసేది నెగటివ్ ఎమోషన్స్. కంఫర్టబుల్‌గా, సంతోషంగా, హాయిగా ఉండే విధంగా చేసేది పాజిటివ్ ఎమోషన్. **నెగటివ్ ఎమోషన్‌ని 'ఎర్ర రంగు'** (Red colour) **మేఘము లాగా, పాజిటివ్ ఎమోషన్‌ని 'ఆకుపచ్చరంగు'** (Green colour) **మేఘంలా ఊహించాలి.** నిజానికి కళ్ళతో చూడలేని ఎమోషన్స్‌కి ఎలాంటి రంగూ వుండదు. ఊహించి అర్థం చేసుకోవడానికోసం నెగటూ ఎమోషన్ ఎర్రగా, పాజిటీవ్ ఎమోషన్ ఆకుపచ్చగా ఊహించవలసి వుంటుంది.

ఉదాహరణకి మీరు మీ ఇంటి దగ్గిర ఏదో దారిలో వెళుతుండగా దారికి అడ్డంగా ఒక పెద్ద "నాగుపాము" మిమ్మల్ని ఎటూ పోనివ్వకుండా అడ్డగించిందనుకోండి. మీకు చమటలు పట్టి, కాళ్ళ చేతులు వణికిపోతాయి భయం తీవ్ర స్థాయిలో చేరి చచ్చేంత భయం వేస్తుంది. ఈ సంఘటనని చూసిన వెంటనే (నెగటివ్) ఎమోషన్ మీ మనస్సులో పుట్టింది దీనికి 'ఎర్రటి' (Red colour) రంగు మేఘంలా ఊహించాలి. ఆ దృశ్యం పటంలో చూపిన విధంగా మీ మనస్సులో ఆలోచన, ఎమోషన్‌లు కలిపి నిక్షిప్తం అవ్వటాన్ని చూడొచ్చు. ఈ విధంగా ఊహించండి.



ముందు పేజీలోని పటంలో మన మనస్సులోని ఆలోచన ప్రతిదీ కూడా నెగటివ్ ఎమోషన్‌తో గాని, పాజిటివ్ ఎమోషన్‌తో గాని కప్పబడి వుంటుంది. పై పటాన్ని ఎలా ఊహించాలంటే "పాము దృశ్యం చుట్టూ ఎరుపురంగు మేఘం కమ్ముకున్నట్టు" కళ్ళు మూసుకొని ఒక పది సెకనులు ఊహించండి. మీరు పామును చూస్తే భయపడటం నేర్చుకున్నారు కాబట్టి ఎప్పుడైనా పామును చూసినప్పుడు మీ మనస్సులో ఉన్న నెగటూ ఎమోషన్ మీరు భయపడే విధంగా చేస్తుంది. ఇదే పరిస్థితిని పాములు ఆడించే వాడుకి తారసపడితే అతను ఆనందపడుతాడు. చిన్నప్పటి నుండి ధైర్యంగా (పాజిటివ్ ఎమోషన్) వాటితో సహజీవనం చేయటంతో అతను మనస్సులో పాము దృశ్యం చుట్టూ పాజిటివ్ ఎమోషన్ కలగలిసి వుంది కాబట్టి అతను పామును చూసి భయపడడు. అతను వాటిని పట్టి వ్యాపారం చేసుకోవచ్చని ఆనందంతో ఉబ్బి తబ్బిబ్బవుతాడు. పాములు ఆడించేవాడి మనస్సులో పాము దృశ్యరూప ఆలోచన **పాజిటివ్ ఎమోషన్**తో కప్పబడివుంటే మీ మనస్సులో పాము దృశ్యరూపఆలోచన చుట్టూ **నెగిటివ్ ఎమోషన్**తో కప్పబడి వుంది కాబట్టి పామునిచూసి భయపడటం జరుగుతుంది. ఈ విషయాన్ని గమనించాలి. ఈ ఉదాహరణని బట్టి మనం ఒక విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి అదేంటంటే, మనం ఒక సంఘటనని చూసి స్పందించేదాన్ని బట్టి మన ఆలోచనా విధానం ఉంటుంది. నెగిటివ్‌గా స్పందిస్తే నెగిటివ్ ఆలోచనలు, పాజిటివ్‌గా ఆలోచిస్తే పాజిటీవ్ ఆలోచనలు మనస్సులో పుట్టుకొస్తాయి. ఈ సందర్భంగా ఒక ముఖ్యమైన విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి అదేంటంటే, **ఒక విషయాన్ని చూసి తగిన విధంగా స్పందించడం నేర్చుకోవాలి.** అంటే ఆ సందర్భానికి తగ్గట్టు స్పందించాలి. ఈ విషయాన్ని గమనించి పెద్దవాళ్ళు పిల్లల్ని పెంచేటప్పుడు చీకటిని చూసి దెయ్యం, భూతం అని లేనిది వున్నట్టు భయపెట్టకుండా పిల్లల్ని చీకటిలోకి నడిపించి ధైర్యాన్ని నేర్పాలి. ఆలోచించే పద్ధతంతా మన చేతిలోనే వుంది. చిన్నప్పటి నుంచి పాజిటీవ్‌గా ఆలోచించడం నేర్చుకోవాలి. ఇంకో ఉదాహరణ అదేంటంటే : మీరు ఎలాగొలా పామును తప్పించుకొని కొంతదూరం వెళ్ళిన తరువాత ఆ దారి పక్కన మీ కిష్టమైన ఒక యాపిల్ (Apple) ఫ్రూట్ షాప్‌ని చూశారు ఆ షాపులో (shop) వున్న యాపిల్స్ మిమ్మల్ని నోరూరిస్తున్నాయి. అవి మీకు చాలా ఇష్టం.

ఈ యాపిల్ దృశ్యరూపఆలోచన క్రింది విధంగా మీ మనస్సులో నిక్షిప్తం అవుతుంది.

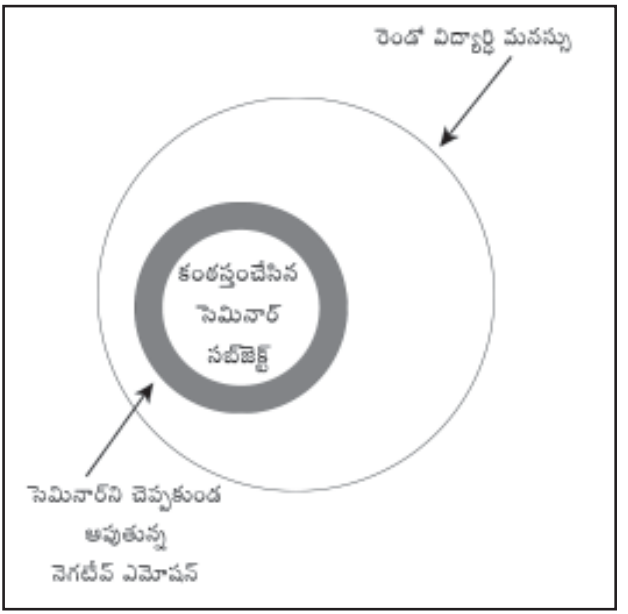


ఇలా మన ఆలోచనల చుట్టూ ఏదో ఒకరకం (నెగటూ గాని పాజిటివ్‌గాని) ఎమోషన్‌తో కప్పబడి వుంటుంది. ఉదాహరణకి భూమిని గాలి, ఓజోన్ పొరలతో కప్పబడినట్టుగా ఊహించి అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇలా ఒక ఆలోచన నెగటూ ఎమోషన్‌తో ఉండాలా లేక పాజిటివ్ ఎమోషన్‌తో ఉండాలా అనేది మనం ఆ చూసిన సంఘటనపై స్పందించే దాన్ని బట్టి ఉంటుంది. మనం ఒక సంఘటనని చూసి భయపడతాం అంటే అర్థం మనం చూసిన సంఘటనతో నెగటివ్ ఎమోషన్‌ని జత చేశాం అని అర్థం. దీన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి విద్యార్థులకి ఉపయోగపడే ఇంకో ఉదాహరణ: ఇద్దరు తెలివైన విద్యార్థులు ఒక సభలో సెమినార్ ఇవ్వడానికి దానికి సంబంధించిన సబ్జక్ట్‌ని ఇద్దరూ ఒకే స్థాయిలో నేర్చుకున్నారు. మొదటి విద్యార్థి స్టేజ్ (Dais) మీద వందలాదిమంది వింటుండగా తను నేర్చుకున్నది నేర్చుకున్నట్టు చాలా బాగా చెప్పాడు. ఆ సభకి వచ్చినవారు మెచ్చుకునే విధంగా తను ప్రదర్శన ఇచ్చాడు. రెండో విద్యార్థి స్టేజ్ మీదకు వెళ్ళి అంతమంది జనాన్ని చూసి అతనికి గొంతులో వణుకు పుట్టడం ప్రారంభం అయింది. చిన్న చిన్నగా కాళ్ళు, చేతులు వణకటం, చెమట పట్టడం మొదలైంది. అతను సెమినార్‌కి సంబంధించిన ప్రదర్శనలో ఇవ్వాల్సిన సబ్జక్ట్‌ని చక్కగా ప్రిపేర్ అయినప్పటికీ అతను చెప్పలేకపోయాడు. ఎందుకు చెప్పలేక పోయాడు ? ఇద్దరూ తెలివైన విద్యార్థులే, ఒకరు ప్రదర్శనని ఇవ్వగలిగాడు, ఇంకొకరు ఇవ్వలేకపోయాడు. లోపం ఎక్కడ జరిగింది?

ఈ ప్రశ్నలకి సమాధానం తెలుసుకోవాలంటే ఆ ఇద్దరి విద్యార్థుల మనస్సులని విడివిడిగా విశ్లేషించాలి. సెమినార్ ఇవ్వలేకపోయిన విద్యార్థి మనస్సులో ఆలోచనలు ఎలా గూడుకట్టుకున్నాయో బొమ్మ ద్వారా అర్థం చేసుకుందాం!

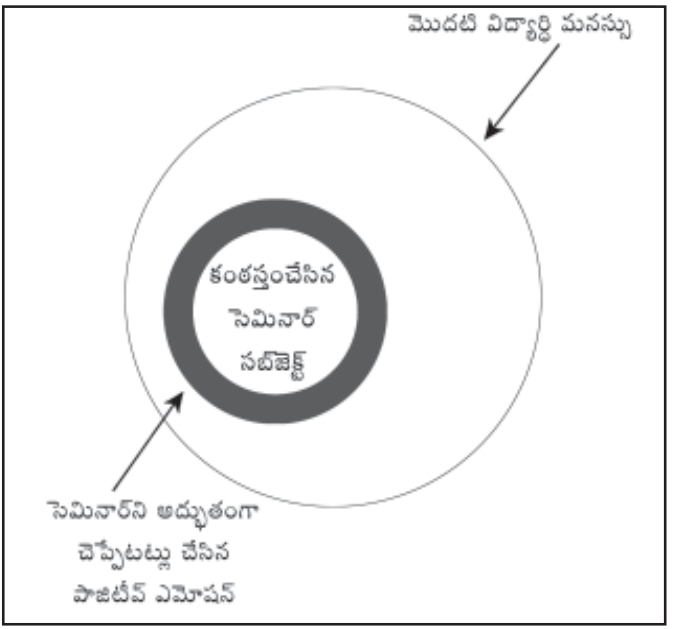
రెండో విద్యార్థి సెమినార్ ఇవ్వాల్సిన సబ్జక్ట్‌ని బాగా నేర్చుకున్నప్పటికీ తను మనస్సులో నెగటివ్‌గా తనకు తాను ఇలా అనుకున్నాడు : "నాకు అంతమంది ముందు మాట్లాడాలి అంటే భయం అమ్మో! నా వల్లకాదు. నాకు కాళ్ళు చేతులు వణుకుతాయి, గొంతులోంచి మాట రాదు." ఇలా మనస్సులో అనేకసార్లు అనుకోవడం వల్ల తన మనస్సులో "భయం" అనే నెగటివ్ ఎమోషన్ నేర్చుకున్న సబ్జెక్ట్ ఆలోచనల్ని మేఘాలు కప్పేసినట్టు కప్పేయడం వల్ల నేర్చుకున్నది తనకు గుర్తు వున్నా కూడా నెగటివ్ ఎమోషన్‌కి ఉన్న లక్షణం శరీరాన్ని బాధకి, నొప్పికి గురిచేస్తుంది కాబట్టి కాళ్ళు, చేతులు వణికి గొంతు తెరవనీయకుండా చేసింది. నిజానికి ఈ విద్యార్థికి సెమినార్ ఇవ్వగల అన్ని అర్హతలు ఉన్నాయి. ఇతని మనస్సులో ఆలోచనలు ఆ సెమినార్‌కి సంబంధించి ఏ విధంగా ఉంటాయో క్రింది పటం ద్వారా అర్థం చేసుకుందాం.

సెమినార్ ఇవ్వడంలో విఫలమైన రెండో విద్యార్థి మనస్సులో థాట్ గ్లోబ్.



సెమినార్ దిగ్విజయంగా పూర్తి చేసిన మొదటి విద్యార్థి మనస్సులో "థాట్ గ్లోబ్‌ని గమనిస్తే అతను ఈ విధంగా అనుకున్నాడు అతని మనస్సులో పాసిటీవ్ ఆలోచన ఈ విధంగా నిక్షిప్తమైంది : "నేను నేర్చుకున్నది నేర్చుకున్నట్టు చెప్పగలను. నా ముందు సభలో కూర్చొని వింటున్న వారితో నాకు పనిలేదు. నేను చక్కగా అందరికీ అర్థం అయ్యే విధంగా చెప్పగలను." అని తను గట్టిగా, ధృడంగా అనుకోవడంతో ఆ ఆలోచనతో పాటు "ధైర్యం" అనే పాజిటివ్ ఎమోషన్ మేఘంలా కమ్ముకోవడంతో అతని శరీరం అతనికి సహకరించింది. శరీరాన్ని హాయికి గురి చేసే ధర్మం పాజిటివ్ ఎమోషన్‌ది కాబట్టి ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా సెమినార్‌లో ప్రదర్శన ఇవ్వగలిగాడు. ఇతని మనస్సులో ఆలోచనలు సెమినార్‌కి సంబంధించి ఏ విధంగా ఉంటాయో క్రిందిపటం ద్వారా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

సెమినార్‌ని సక్సస్‌ఫుల్‌గా పూర్తిచేసిన మొదటి విద్యార్థి మనస్సు యొక్క మనస్సులో థాట్‌గ్లోబ్



మనలో చాలా మందికి ఈ అనుభవం ఎదురైయి వుంటుంది. మీరు మాట్లాడగలిగినా మాట్లాడలేకపోవడం, ఒక పనిని చేయగలిగినా చేయలేకపోవడం ఇలాంటి అనుభవాలు ఎదురైనపుడు అసలు విషయం తెలియక ఆశ్చర్యానికి, బాధకి భయానికి గురి అవుతాము. ఒక్కొక్కసారి "చెయ్యాలని ప్రయత్నించినా చెయ్యలేకపోతున్నామే" అని ఏమైందో తెలియక షాక్‌కి గురౌతాం.

ఏ "థాట్ గ్లోబ్"ని అయినా మనమే మన మనస్సులో ఎక్కించుకుంటాం. కాబట్టి ఒక అంశాన్ని నేర్చుకుంటున్నప్పుడే ఆ అంశంపైన పాజిటివ్ దృక్పథంతో ఉండాలి. పాజిటివ్‌గా ఆలోచించాలి. మన ఆలోచనా తీరు ప్రకారమే మన మనస్సు ఉంటుంది.

గమనిక : "Thought Globe" means thought and emotion mixed each other and working united) థాట్‌గ్లోబ్ అంటే : ఆలోచనా, ఎమోషన్ రెండు కలగలిసిన ఒక సమూహము అని అర్థం. ఇక నుంచి తరువాత వచ్చే అధ్యాయాలలో థాట్‌గ్లోబ్ అనగానే మీకు గుర్తుకు రావాల్సింది రెండు రకాల థాట్‌గ్లోబ్స్ అవి :

1. **"పాజిటివ్ థాట్‌గ్లోబ్"** అంటే పాజిటివ్ ఎమోషన్‌తో కలిసిన ఆలోచన సమూహం.

2. **"నెగటివ్ థాట్‌గ్లోబ్"** అంటే నెగిటివ్ ఎమోషన్‌తో కలిసిన ఆలోచన సమూహం.

పాజిటివ్ థాట్ గ్లోబ్ అంటే ఒక ఆలోచనతో పాజిటివ్ ఎమోషన్ కలిసి వుందని నెగటివ్ థాట్‌గ్లోబ్ అంటే ఒక ఆలోచనతో నెగటివ్ ఎమోషన్ కలగలిసి వుందని అర్థం చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా గుర్తు పెట్టుకోవలసిన విషయం ఏంటంటే **"ఆలోచనా, ఎమోషన్ కలగలిసి వుంటాయని."** అర్థం చేసుకోవాలి.

> "విలన్" అనే నెగిటివ్ ఎమోషన్‌నీ "హీరో" అనే పాజిటివ్ ఎమోషన్‌తో మీ మనస్సులో నుంచి తరిమి తరిమి కొట్టండి.

మనస్సులోకి పుట్టుకొచ్చే ఏ ఆలోచనకైనా మనమే "నెగటూ" లేదా "పాజిటివ్" ఎమోషన్‌ని ఆలోచనపైన పూసుకుంటాం అని తెలుసుకోవాలి. పాజిటివ్ ఆలోచన మనస్సులోకివస్తే ఏ ప్రమాదం వుండదు ఎందుకంటే మనస్సు, శరీరం ఆనందానికి, హాయికి గురౌతాయి. ఇవి మనకి ఎనర్జీనీ కల్గిస్తాయి. నెగటివ్ ఎమోషన్‌తో వున్న ఆలోచన మనస్సులోకి వచ్చినపుడు మనస్సు, శరీరం విపరీతమైన దుఃఖానికి, బాధకి, భయానికి గురౌతుంది. కాబట్టి మన శత్రువైన నెగటివ్ ఎమోషన్ నుంచి మన మనస్సుని ఎప్పటికప్పుడు కాపాడుకోవాలి. **నెగటివ్‌గా ఆలోచించే అలవాటుని దూరం చేసుకోవాలి.**

నెగటివ్‌గా ఆలోచించే అలవాటుని ఎలా మానుకోవాలంటే : మీ మనస్సులోకి రోజూ వచ్చే ఆలోచనల స్వభావాన్ని గమనించాలి. నెగిటివ్ ఆలోచన మనస్సులోకి రాగానే శరీరానికి తలనొప్పి, వణకడం, చమటపట్టడం, మాట సరిగ్గా రాకపోవడం లాంటి అవలక్షణాల్ని వస్తూ వస్తూ తెస్తుంది. అప్పుడు మనం అలర్ట్ అవ్వాలి. వెంటనే మనస్సులోకి వచ్చిన ఆలోచనని

చెక్ చేసుకోవాలి. వచ్చిన ఆలోచన నెగటివ్ అని తెలిసినపుడు వెంటనే పాజిటివ్ ఆలోచనని మనస్సులోకి తెచ్చుకోవాలి ఉదాహరణకి : చిన్నప్పుడు మీ కిష్టమైన జ్ఞాపకాన్ని గుర్తు చేసుకోవడమో లేదా మీకు ఇష్టమైన పనిమీద మనస్సుని మరల్చడమో చేయడం ప్రాక్టీస్ చేయాలి ఇలా ఒకసారి, రెండుసార్లు, మూడుసార్లు, నాలుగుసార్లు, ఐదుసార్లు, ఆరుసార్లు, ఇలా ఇంకా చాలాసార్లు ప్రాక్టీస్ చేస్తూనే వుండాలి. నెగటివ్‌గా ఆలోచించే అలవాటునుంచి పాజిటూవ్‌గా ఆలోచించడం అలవాటు అయ్యేంతవరకు పట్టువీడకుండా ప్రాక్టీస్ చేస్తూనే వుండాలి. చివరికి మీకు పాజిటివ్ థింకింగ్ మైండ్‌సెట్ అలవాటైపోతుంది.

☛ **"మనస్సులో ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు జంటగా కలిసి వుంటాయి" గురించి క్లుప్తంగా :**

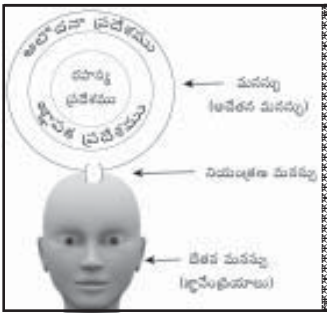
- ✦ ఈ చాప్టర్‌లో మనస్సులో ఆలోచనలు, ఎమోషన్స్ కలగలిసి ఉంటాయని, మన ఆలోచనా తీరు ప్రకారం మన మనస్సులో ఆలోచనలు నిక్షిప్తం అవుతాయని, ఒక విషయాన్ని నేర్చుకునేటప్పుడే పాజిటివ్‌గా ఉండాలని తెలుసుకున్నాం.
- ✦ మన మనస్సులో వచ్చే "ఆలోచనలని" అర్థం చేసుకోవడం కోసం మూడు రకాలుగా విభజించవచ్చు అవి :

  మొదటి రకం : 'కాలం'తో సంబంధించినవి. అంటే మీ మనస్సులోకి వచ్చిన ఆలోచనలని గమనించినపుడు అవి గతకాలానికి సంబంధించినవి అయినా లేదా భవిష్యత్ కాలానికి సంబంధించినవి అయినా లేదా వర్తమానానికి సంబంధించినవి అయినా అయి వుంటుంది. ఈ రకం ఆలోచనలు మిగిలిన రెండు రకాల ఆలోచనలకంటే మనస్సులోకి ఎక్కువ వస్తూ వుంటాయి.

  రెండో రకం : భ్రమని కలిగించే ఆలోచనలు.

  మూడో రకం : 'సెక్స్' ఆలోచనలు.

☛ దీని తరువాత చాప్టర్ ***"సెక్స్ ఆలోచనలు"*** *ఈ చాప్టర్‌ని చదివి సెక్స్ ఆలోచనలమీద అపోహల్ని తొలగించుకోండి!*



సెక్స్ ఆలోచనలు

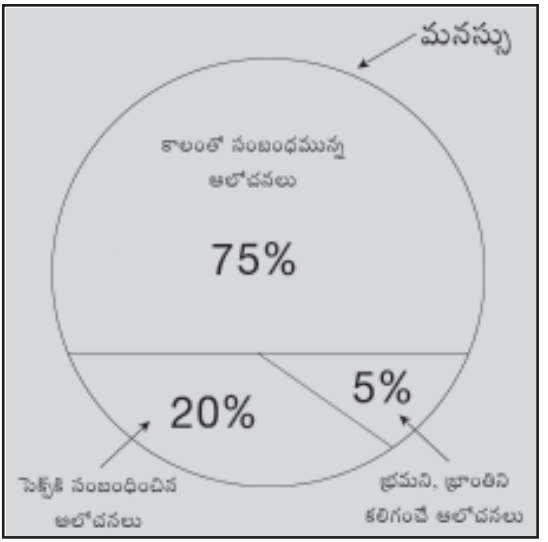
SEX THOUGHTS

మనం రోజూ చేసే ఆలోచనలలో రకరకాల ఆలోచనలు మనస్సులోకి వస్తూ పోతూ వుంటాయి. వీటిని అర్థం చేసుకోవడం కోసం మూడు రకాలుగా విభజించవచ్చు.

అవి :

1. కాలంతో సంబంధం వున్న ఆలోచనలు
2. భ్రమని, భ్రాంతిని కలిగించే ఆలోచనలు
3. "సెక్స్ " ఆలోచనలు

ఒక రోజులో మన మనస్సులోకి వచ్చే ఆలోచనలని 100% అనుకుంటే 75% కాలంతో సంబంధం వున్న ఆలోచనలు వచ్చే అవకాశం వుంది. 20% సెక్స్‌కి సంబంధించిన ఆలోచనలు రావచ్చు. 5% భ్రమని, భ్రాంతిని కలిగించే ఆలోచనలు వస్తాయి.



మానసికంగా ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా, ప్రశాంతంగా వున్న వాళ్ళ విషయంలో దాదాపుగా ఆలోచనలు ఈ 75%, 20%, 5% శాతంలో వస్తూ వుంటాయి. ఎవరికన్నా మధ్య వయస్సు వారికి, ముసలివాళ్ళకి పొద్దస్తమానం "సెక్స్" ఆలోచనలే వస్తున్నా, లేదా భ్రమని, భ్రాంతిని కలిగించే ఆలోచనలే వస్తుంటే వాళ్ళు మానసిక నిపుణులని (Counsellor) కలవాలి. టీన్‌ఏజ్‌లో వున్నవాళ్ళకి ఎక్కువగా "సెక్స్" ఆలోచనలు వస్తూ వుంటే వాటిని కంట్రోల్ చేసుకోవడం నేర్చుకుంటే సరిపోతుంది. మానసిక నిపుణులని కలవాల్సిన పనిలేదు. ఎందుకంటే టీన్‌ఏజ్‌లో సెక్స్ హార్మోన్స్ అభివృద్ధి వేగంగా వుండటంతో 'సెక్స్' మీద ఆలోచనలు రావడం చాలా సహజం.

ఇప్పుడు పైన చెప్పిన మూడు రకాల ఆలోచనలని ఒక్కొక్కటిగా తెలుసుకుందాం. కాలానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు అంటే ఈ రకం ఆలోచనలకి లక్ష్యాలు వుంటాయి. ఉదాహరణకి రేపటికి సంబంధించినవి, నిన్నకి సంబంధించినవి అంటే గతానికి సంబంధించినవి, ఇప్పుడు ఈ పుస్తకం చదివేటప్పుడు వచ్చే ప్రస్తుత, వర్తమానంకి సంబంధించిన ఆలోచనలు. ఈ ఆలోచనలు అన్ని ఆలోచనల కంటే ఎక్కువ మోతాదులో (75%) మనస్సులోకి రోజూ వస్తూ పోతూ వుంటాయి.

1) కాలంతో సంబంధం వున్న ఆలోచనలు కూడా మూడు రకాలు. అవి :

1. భూతకాలం (Past time) సంబంధించినవి.
2. వర్తమాన కాలం (Present time) సంబంధించినవి.
3. భవిష్యత్ కాలం (Future time) సంబంధించినవి.

మీ మనస్సులోకి వచ్చే ఆలోచనల్ని పరిశీలనగా గమనిస్తే మీకే అర్థం అవుతుంది. కొన్ని ఆలోచనలు ఎప్పుడో జరిగిన సంఘటనలకి సంబంధించినవి గుర్తు వస్తూ వుంటాయి. ఇవి భూతకాలానికి సంబంధించినవి అంటే గతంలో మీకు జరిగిన సంఘటనలుని గుర్తు చేసే ఆలోచనలు. మరికొన్ని ఆలోచనలు భవిష్యత్ కాలానికి సంబంధించినవి గుర్తు వస్తూ వుంటాయి. రేపు, వచ్చే నెల లేదా వచ్చే సంవత్సరంలో పనులని, అలా చేయాలి, ఇలా చేయాలని మనకి మనమే మనస్సులో అనుకుంటూ వుంటాం. ఇవి భవిష్యత్‌కి సంబంధించిన ఆలోచనలు. మరికొన్ని ఆలోచనలు ప్రస్తుత వర్తమానంలో మీరు గమనిస్తున్న వాతావరణానికి అనుగుణంగా ఆలోచనలు మనస్సులోనికి వస్తూ పోతూ వుంటాయి. ఇప్పుడు మీరు ఈ పుస్తకం చదువుతున్నారు. పుస్తకంలో వున్న పదాలుని బట్టి చదివినదానిని మీరు అర్థం చేసుకున్న దాన్ని బట్టి తక్షణమే వాటికి సంబంధించిన ఆలోచనలు మనస్సులో పుట్టుకొని వస్తాయి. వీటి ఆధారంగా 'గతంలో నాకు అలా అనిపించింది' అని లేదా భవిష్యత్‌లో

'నా ప్రవర్తన ఇంకా మెరుగుపడాలి' అనే ఆలోచనలు పుట్టుకువస్తాయి. ఇలా ప్రస్తుత సందర్భాన్ని బట్టి పుట్టుకొచ్చే ఆలోచనలు వర్తమానానికి సంబంధించిన ఆలోచనలు. ఈ మూడు రకాల ఆలోచనలకి పాజిటీవ్ ఎమోషన్స్‌నిగాని లేదా నెగిటివ్ ఎమోషన్స్‌నిగాని పూసి ఆలోచిస్తూ వుంటాం. మీరు చేసే ప్రతి ఆలోచనలో భయం, కోపం, ప్రేమ, ద్వేషం, అసూయ, ఆశక్తి, ఇష్టం లాంటి ఏదో ఒక భావోద్వేగాలు కలిసి వుంటాయి.

2. భ్రమ, భ్రాంతిని కలిగించే ఆలోచనలు :

మనస్సులోకి వచ్చే ఎలాంటి ఆలోచనకైనా ఎమోషన్స్‌ని అతిగా పూయటం వలన కొత్త రకం ఆలోచనలు పుట్టుకుని వస్తాయి. వీటినే 'భ్రమ కలిగించే' ఆలోచనలు అంటారు. ఉదాహరణకి మీరు ఒంటరిగా చీకటిలో వెళుతున్నప్పుడు మీ మనస్సులో వచ్చే ఆలోచనల్ని గమనించండి. ఏవేవో లేనివి వున్నట్టు భ్రమని, భయాన్ని కలిగించే ఆలోచనలు వస్తాయి. అదే చీకటిలో కొంతమందితో కలిసివెళితే వచ్చే ఆలోచనలకి, ఒంటరిగా చీకటిలో వెళ్ళినపుడు వచ్చే ఆలోచనలకి చాలా తేడా వుంటుంది. ఇలా జరగడానికి కారణం ఒంటరిగా వెళ్ళినపుడు ఆలోచనలకి ఎక్కువ మోతాదులో భయం అనే నెగిటివ్ ఎమోషన్‌ని ఆలోచనలతో కలుపుతాము. ఈ విధంగా మనకి తెలియకుండానే అచేతన మనస్సు మనచేత ఆలోచింపచేయిస్తుంది. ఇలా అచేతన మనస్సు మనచేత చేపించడానికి కారణం మీకు తెలియకుండానే ఇలా ఆలోచించే "అలవాటు"ని నేర్చుకొని వుంటారు. మీకు ఒక సందేహం వచ్చి వుండాలి అదేంటంటే, మీ ప్రమేయం లేకుండా, మీకు తెలియకుండా 'అలవాటు'ని ఎలా నేర్చుకుంటారు?" అని. ఇది సూపర్ డౌటే! ఇలాంటి సందేహం వచ్చిందంటే మీరు చాలా చక్కగా చదివింది అర్థం చేసుకుంటున్నారనడానికి సూచిక.

మీ మొత్తం జీవితంలో మీరు కావాలని నేర్చుకున్న అలవాట్లు ఎన్ని? లెక్కపెట్టుకోండి. మహా అంటే పదిలోపే వుంటాయి. మిగిలినవన్ని మీ చిన్నప్పుడో లేదా మీరు పట్టించుకోని కొన్ని అంశాలని పదే పదే చేయడంతో అలవాట్లుగా తయారై వుంటాయి. ఉదాహరణకి నిద్రలేవటం, నిద్రపోయే సమయం, నిద్ర పోయేటప్పుడు మీ పడుకునే భంగిమ, మాట్లాడేతీరు, అన్నం తినే సమయం, వాకింగ్ స్టైల్, మీ సైకిల్ లేదా బైక్ తాళంచెవి వుండేచోటు ఇలాంటివన్నీ మీరు కావాలని అలవాటు చేసుకోరు. మీకు తెలియకుండానే మీ నాన్న, అమ్మల నుంచో, బంధువుల నుంచో, స్నేహితులనుంచో చూసి నేర్చుకొని వుంటారు. లేదా మీకు మీరే అలా అలవాటు చేసుకొని వుండి వుంటారు.

భ్రమ కలిగించే ఆలోచనలు రావడం కూడా ఒక అలవాటుగా చేస్తూ వుంటాం. ఒక్కోసారి మనం ఆలోచించే దానిలో నిజం వుందా లేదా అని ఆలోచించలేనంతగా అలవాటు పడిపోయి వుంటాం. ఇలా భ్రమలో వున్న వాళ్ళని అతివాదులు అంటారు. ఉగ్రవాదులు

కూడా ఈ కోవకి చెందినవారే భ్రమల్లో వుంటారు. ప్రపంచాన్నంతా గుప్పెట్లో పెట్టుకోవాలని అతిగా ఉద్రేకపడతారు. చావడానికైనా, చంపడానికైనా సిద్ధపడి చంపుకుంటూ పోతే భూమిమీద మనిషే లేనపుడు ఎంచుకున్న మార్గం వ్యర్థం అనే స్పృహ లేనంతగా ఆలోచనలకి మత ద్వేషం, పగ, అసూయ, కుళ్ళు అనే వికృత భావోద్వేగాలతో మనస్సునిండా నింపుకుని వుంటారు.

ఇలా భ్రమ, భ్రాంతిలో మనస్సు నిండివుంటే లేనిది ఉన్నట్టుగా, చేయలేనిది చేయగలం అని అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి భ్రమలని కలిగించే చాలా సంఘటనలు మన చుట్టుప్రక్కల చాలానే చూడొచ్చు. ప్రియుడు ప్రేయసిని అతిగా ప్రేమిస్తాడు, ప్రియురాలు తనకోసం ప్రాణం ఇస్తుందనుకొని ఊహాలోకంలో వుంటాడు. కాని ప్రియురాలు చివరికి ప్లేట్ ఫిరాయించి సీన్ మార్చి నేను నిన్ను అన్నగా, తమ్ముడుగా లేదా స్నేహితుడుగానే చూశాను అని ఇంకా ఎక్కువగా మాట్లాడితే 'నువ్వెవరో నాకు తెలియదు' అని చెప్పేసరికి ప్రియుడి దిమ్మ తిరిగి ద్వేషం, కక్ష, కోపం భావోద్వేగాలతో ఊగిపోయి ప్రియురాలిని చంపడమో లేదా తను ఆత్మహత్య చేసుకోవడమో ఎన్నో చూశాం. నిజానికి ప్రియురాలు స్నేహితుడుగానే అనుకున్నా ఆమె ప్రవర్తన ప్రియుడికి గాఢంగా ప్రేమిస్తున్నట్టు భ్రమింపచేస్తాయి. ఇలా అనిపించడానికి కారణం ప్రియురాలికి సంబంధించిన ఆలోచనలకి 'ఇష్టం' అనే ఎమోషన్‌ని అతిగా పూసుకొని ఊహాలోకంలో వుండటమే. దేనినైనా అతిగా ఇష్టపడినా, ద్వేషించినా, జీవితానికి ప్రమాదమే! మీరు అతిగా ఇష్టపడే పదార్థాన్ని అతిగానే తింటారు. అదే పనిగా తినటం వల్ల అతిగా క్రొవ్వు శరీరంలో చేరి అతి లావు ఎక్కడం జరుగుతుంది దీనికి తోడు శరీరానికి అతిగా జబ్బులు చుట్టుముడతాయి. మీరు అతిగా కోప్పడ్డారనుకోండి బిపి వచ్చేస్తుంది. మీరు అతి మంచితనం చూపారనుకోండి చుట్టుపక్కల జనం మిమ్మల్ని అతిగా పీక్కుతింటారు నాకు ఇది ఇవ్వండి అది ఇవ్వండి అని, నాకు అది చేసి పెట్టండి ఇది చేసిపెట్టండి అని విసిగిస్తూ వుంటారు. కాబట్టి అతిగా స్పందించడం వల్ల భ్రమలు కలిగించే ఆలోచనలు పుట్టుకువస్తూ వుంటాయి. అతి భయానికి లోను అవ్వడంతో దెయ్యాన్ని చూశాం అని భ్రమపడతారు కొందరు. అతి భక్తితో దేవుడిని దర్శించాం అని పూనకంతో ఊగిపోతుంటారు ఇంకొందరు. ఇలా పూనకంతో ఊగటాన్ని మానసిక శాస్త్రంలో "హిస్టీరియా" అని అంటారు.

3. సెక్స్ ఆలోచనలు :

పైన ప్రస్తావించిన ఆలోచనలతో సంబంధం లేని (గతం, వర్తమానం, భవిష్యత్, భ్రమలు కలిగించే ఆలోచనలు) భిన్నమైన ఆలోచనలు ఇంకోరకం ఆలోచనలు అవే 'సెక్స్ ఆలోచనలు'. ఈ పదం వినగానే మనస్సుతో పాటు శరీరంలో అలజడి మొదలౌతుంది. సెక్స్ ఆలోచనలు కలుగుతున్నాయని బయటికి చెప్పాలంటే సిగ్గు, భయం, ఎదుటివాళ్ళు ఏమైనా అనుకుంటారేమో అనే అనుమానం వుంటుంది. కట్టుదిట్టమైన సాంప్రదాయంగల

కుటుంబాలలో పెరగడం వల్ల సెక్స్ ఆలోచనలని చర్చించడానికి భయపడతాం. ఇలా ఉండటం మంచిదే కాని సమస్య ఎదురైనపుడు బయటికి చెప్పుకోలేనంత భయంతో పిల్లల్ని పెంచకూడదు. శరీరంలో అన్ని అవయవాలతో పాటు (కాళ్ళు, చేతులు మొదలైన) మర్మావయవాలు కూడా శరీరభాగాలు లాంటివేఅని, వాటికి ప్రత్యేకమైన ప్రాధాన్యం ఇవ్వడాన్ని తగ్గించి పిల్లలకి సందేహాలు వస్తే తీర్చాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే!

మనం ఎంతటి సాంప్రదాయకమైన కుటుంబంలో పుట్టినా, కట్టుదిట్టమైన పెంపకాన్ని మన చుట్టూ అల్లుకున్నా ఒక వయస్సుకి చేరుకున్నప్పటి నుంచి సెక్స్ ఆలోచనలు రావడం మొదలౌతాయి. వద్దు, వద్దు అనుకున్నా రాకమానవు. మనిషి జీవిత చక్రంలో 'సెక్స్' అనేది ఒక భాగంగా కలిసి వుంది. ఇది ప్రకృతి నియమం. యుక్తవయస్సుకి చేరుకున్న దగ్గరనుంచి పండు ముసలివరకు సెక్స్ ఆలోచనలు ఏదో ఒక సమయంలో మనస్సులోకి దూరి ఇష్టం వున్నా, లేకపోయినా ఇబ్బంది పెడుతూ వుంటాయి. **మనిషికి ఆలోచించే తీరు, ఆలోచనల తీవ్రత, ఆలోచనలలో రకాలు వయస్సుని బట్టి వుంటుంది.** అంటే చిన్నపిల్లలకి ఒకరకమైన ఆలోచనలు వస్తూ వుంటాయి, కుర్రవాళ్ళకి వాళ్ళు చిన్న పిల్లలుగా వున్నప్పుడు చేసిన ఆలోచనలు కాక కొత్త ఆలోచనలు లక్ష్యాలతో వస్తూవుంటాయి. ముసలివాళ్ళకి ఇంకోరకమైన ఆలోచనలు వస్తూవుంటాయి. అవి ఆధ్యాత్మికంకి సంబంధించినవో లేక మరణానికి, జన్మలకి సంబంధించినవో వస్తూవుంటాయి.

ఏ వయస్సులో ఎలాంటి ఆలోచనలు వస్తాయో తెలుసుకోవాలంటే మనిషి జీవితచక్రాన్ని తెలుసుకోవాలి. ఈ క్రింద వివరించిన జీవితచక్రంలోని దశలు ఇంచుమించుగా అందరిలో ఇలానే వుంటుంది. కొద్దిమందిలో కొంచెం అటూ ఇటూగా కొద్దిగా తేడా వుండవచ్చు.

మనిషి జీవిత చక్రం పుట్టినప్పటినుంచి - చనిపోయేవరకు :

1వ దశ	← →	అమ్మ కడుపులో 9 నెలలు వరకు
2వ దశ	← →	పుట్టిన తరువాత నుంచి 2 సంవత్సరాల వరకు
3వ దశ	← →	3వ సంవత్సరం నుంచి 6 సంవత్సరాల వరకు
4వ దశ	← →	7వ సంవత్సరం నుంచి 12 సంవత్సరాల వరకు
5వ దశ	← →	13వ సంవత్సరం నుంచి 19 సంవత్సరాల వరకు
6వ దశ	← →	20వ సంవత్సరం నుంచి 40 సంవత్సరాల వరకు
7వ దశ	← →	41వ సంవత్సరం నుంచి 60 సంవత్సరాల వరకు
8వ దశ	← →	61వ సంవత్సరం నుంచి చనిపోయే వరకు.

మొదటి దశ :

అమ్మ కడుపులో 9 నెలలు : అమ్మ కడుపులోకి సూక్ష్మమైన కణంగా ప్రవేశించిన మనం క్రమేణ అభివృద్ధి చెందుతూ కొన్ని కోట్లకణాలుగా విభజనజరిగి ఇలా విభజన జరిగిన కొన్నికొన్ని కణాలు గుంపుగా కలిసి శరీర అవయవాలుగా (గుండె, కాలేయం, చేతులు, కాళ్ళు, కళ్ళు మొదలైన) అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఈ దశలోనే మెదడుకి నాడీవ్యవస్థలు, అవయవాలకి ఆకృతి చెక్కబడుతుంది. పసికందుకి సంబంధించిన ఇలాంటి అనేకరకాలైన పనులు ముందే చెప్పబడినట్లుగా చకచకా ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా అమ్మలో వున్న అచేతన మనస్సు ఒక శిల్పిలాగా శిల్పాన్ని చెక్కినట్టు మనల్ని చెక్కుతుంది. అమ్మ కడుపులో వున్నపుడు మనం ఆలోచించలేం కాని అమ్మ ఆలోచనలకి స్పందించడం నేర్చుకుంటాం. ఉదాహరణకి అమ్మ సంతోషంగా వుంటే కడుపులో బిడ్డ సతోషంతో కడుపంతా అటూ ఇటూ తిరుగుతూ ఆడుకుంటుంది. అమ్మ బాధగా, ఆందోళనతో వుంటే ఆ ఆలోచనలకి తగ్గట్టు కడుపులో దిగాలుగా ముడుచుకుపోతుంది. అమ్మ భయపడితే బిడ్డ కూడా భయపడుతుంది. అమ్మకి ఫిట్స్ వస్తే బిడ్డకి కూడా ఫిట్స్ వచ్చే అవకాశం వుంది. అమ్మకి జబ్బు చేస్తే కడుపులో వున్న బిడ్డకి కూడా జబ్బులు చేస్తాయి. ఈ కారణంగానే కడుపులో వున్న బిడ్డ ఆరోగ్యం రీత్యా డాక్టర్స్ ఆందోళనచెందే గర్భిణీస్త్రీలకి వీలైతే రోజుకో అరగంట "మెడిటేషన్" చేయమని చెపుతారు. ఇలా కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డకి తల్లిదండ్రులకి సంబంధించిన ముఖ్యమైన రెండు అంశాలు బిడ్డ పుట్టిన తరువాత నుంచి లక్షణాలుగా బయటపడతాయి అవి :

1. వంశపారంపర్య లక్షణాలు
2. వాతావరణ ప్రభావం ద్వారా అబ్బే లక్షణాలు.

1. వంశపారంపర్య లక్షణాలు : ఈ లక్షణాలు పూర్వీకుల నుంచి తల్లిదండ్రుల నుండి బిడ్డకి సంక్రమిస్తాయి. వీటిలో మళ్ళీ రెండు రకాలు వున్నాయి. అవి

a. మానసికమైనవి

b. శారీరకమైనవి

a. మానసిక లక్షణాలు :

అమ్మా నాన్నలు ఆలోచించే విధానం, ఆవేశంగా ప్రవర్తించే లక్షణం, భావోద్వేగాలకి సంబంధించిన మానసిక ప్రవర్తన పిల్లలకి సంక్రమిస్తుంది. ఇలాంటి మనస్సుకి సంబంధించిన లక్షణాలు మానసిక లక్షణాలు అవుతాయి.

b. శారీరక లక్షణాలు :

శారీరక లక్షణాలు అంటే'పోలికలు!' మీరు మీ అమ్మానాన్నా లేదా బంధువుల పోలికలతో పుట్టడం. ఈ వారసత్వ లక్షణాలు ప్రింట్ లాంటివి అమ్మ కడుపులో వున్నప్పుడే మోల్డ్ చేయబతుంది. తల్లికీ, కడుపులో వున్న బిడ్డకి ఇష్టం వున్నా లేకపోయినా కొన్ని లక్షణాలు వారసత్వంగా వస్తాయి. పలాన లక్షణాలు రావాలని గాని, రాకూడదదని గాని అడ్డుకునే సత్తా అమ్మ కడుపులో వున్న మనకిగాని, మనల్ని తన గర్భంలో భద్రంగా పెంచుతున్న అమ్మకిగాని వుండదు. అమ్మ మనస్సులో వున్న అచేతన మనస్సు తనకుతానుగా చేసుకుంటూ పోతుంది. అప్పుడే ఎదుగుతున్న ఈ దశలో పసికందు చాలా సున్నితంగా వుంటుంది. అమ్మ నుంచి వస్తున్న సంకేతాలకి అనుగుణంగా విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, నేర్చుకోవడం చేస్తుంది. ఉదాహరణకి గర్భిణీగా వున్న సమయంలో (9 నెలలో) అమ్మ ఎక్కువ భయానికి గురి అయితే పుట్టిన తరువాత ఆ బిడ్డలో భయపడుతున్న లక్షణాలు స్పష్టంగా కనబడతాయి. బిడ్డ పెరుగుతున్న కొద్దీ భయం లక్షణాలు తగ్గుముఖం పట్టడం లేదా పెరగటం అనేది పెరిగే వాతావరణం బట్టి వుంటుంది.

2. వాతావరణ ప్రభావం వల్ల వచ్చే లక్షణాలు :

అమ్మ కడుపులోనుంచి బయటపడ్డ క్షణం నుంచి ఈ లక్షణాలు అబ్బటం మొదలౌతాయి. వాతావరణ ప్రభావం వల్ల వచ్చే లక్షణాలు ఎంత బలమైనవంటే వారసత్వంగా వున్న లక్షణాలని బయటపడనీయకుండా అణచివేస్తాయి కూడా! కొందరు పుట్టుకతో చలాకీగా వుంటారు. కాని పెద్ద అయిన తరువాత చిన్నప్పుడు వున్న చలాకీనతం కొంచెం కూడా కనిపించదు. ఇంకొంతమంది పిల్లలు చిన్నప్పుడు అమాయకంగా వుంటారు. తెలివి తక్కువగా వుంటారు. కాని పెద్దఅయి ఒక వయస్సు వచ్చిన తరువాత అద్భుతమైన తెలివితేటల్ని ప్రదర్శిస్తారు. చిన్నప్పుడు చక్కటి ప్రవర్తనతో వున్న పిల్లలు పెద్దయిన తరువాత దొంగలుగా, మోసాలు చేసే వాళ్ళుగా, హత్యలు చేసే మనస్తత్వంతో తయారవుతారు. బిడ్డని కన్న ఏ తల్లిదండ్రులు కూడా దొంగలు, మోసగాళ్ళుగా, రౌడీలుగా తమ బిడ్డ తయారు కావాలని కోరుకోరు. వీటి అన్నిటికి పెరిగే వాతావరణమే కారణం. పుట్టినప్పుడే ఎవరూ పొడుస్తానంటూ కత్తితో పుట్టరు, దొంగలుగా పుట్టరు. పెరిగిన వాతావరణం, పరిస్థితులు ఇలా మారడానికి కొంతవరకు బలాన్ని ఇస్తాయి. వారసత్వ లక్షణాలకి, వాతావరణ ప్రభావం వల్ల పుట్టుకొచ్చే లక్షణాలకి పోలిక ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే, మీ చేతికి తాతలనాటిది వారసత్వంగా '10' Kg ల బంగారం వచ్చిందనుకోండి. మీరున్న సమాజంలో మీ స్థాయినిబట్టి, అప్పటి పరిస్థితులనిబట్టి ఆ బంగారాన్ని వాడుకుంటారు. మీరు అప్పుల్లో వుంటే ఆ బంగారాన్ని అమ్మి అప్పులు తీరుస్తారు. మీకు కావాల్సినంత డబ్బు వుంటే ఆ బంగారాన్ని దానధర్మాలు చెయ్యొచ్చు లేదా ఇంకా ఆస్తులు కూడబెట్టవచ్చు అన్నది మీరున్న పరిస్థితుల వల్ల మీకు కలిగే ఆలోచనల్నిబట్టి వుంటుంది.

రోడ్ల మీద బ్రతికే పేదవాళ్ళకి పుట్టే పిల్లల తలరాతని వాతావరణమే 90% వ్రాస్తుంది. అంటే పేదవాళ్ళకి డబ్బు వుండదు కాబట్టి అప్పటి పరిస్థితికి తగ్గట్టు బతుకు బండిని నడపడంకోసం బిడ్డని అడుక్కోడానికో, కూలిపనికో పంపుతారు. బిడ్డకి పుట్టుకతోనే వారసత్వంగా చదువుకోవాలనే ఇంట్రస్ట్ వున్నా పరిస్థితులు చదువుకోనివ్వవు. అదే పేదవాడికి ఒక యాభై లక్షలు దబ్బిచ్చి బిడ్డని చదివించమంటే చదివిస్తాడు డాక్టర్‌నో, సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌నో చేస్తాడు. జీవితాన్ని బాగు చేసుకుంటాడు. మనిషి పుట్టుక, తలరాత వాతావరణ ప్రభావం వల్ల మారిపోతుంది. వారసత్వ లక్షణాల మీద "వాతావరణ ప్రభావం" తలరాతని ఎలా మార్చేస్తుందో ఇంకో ఉదాహరణ చెపుతాను. ఒక కుటుంబంలో పుట్టుకతో ఒకరికి గుండెజబ్బు వుందనుకోండి. అదే కుటుంబంలో వాళ్ళ తాతకి కూడా గుండెజబ్బు వుండేది అనుకోండి. తాత, మనవళ్ళ లేదా మనవరాళ్ళ మీద వాతావరణ ప్రభావం గురించి ఇప్పుడు చర్చిద్దాం : తాతకి అప్పటి రోజుల్లో గుండె జబ్బుకి సరైన చికిత్స లేకపోవడంతో (గుండె మార్పిడి ఆపరేషన్, గుండె రంధ్రాన్ని పూడ్చే అపరేషన్ లాంటివి లేకపోవడం) కచ్చితంగా గుండె జబ్బు ముదిరి చచ్చిపోయి వుంటాడు. కాని ఈ రోజు వున్న మనవడు లేదా మనవరాలు పరిస్థితి అలా లేదు. వారసత్వంగా వచ్చిన గుండెజబ్బుకి పరిస్థితికి తగ్గట్టు చక్కటి ట్రీట్‌మెంట్ వుంది. జన్యుపరమైన లోపాలని అవలీలగా నివారించగలరు ఇప్పటి డాక్టర్స్. చచ్చిపోవాల్సిన వాళ్ళని బ్రతికించిన సందర్భాలు ఎన్నో మనం చూస్తున్నాం. వెయ్యి సంవత్సరాల క్రితం వున్న పరిస్థితులకీ, నాలుగైదు వందల సంవత్సరాల క్రితం వున్న పరిస్థితులకీ, ఇప్పుడు వున్న పరిస్థితులకి చాలా చాలా తేడా వుంటుంది. మనం వున్న ప్రకృతి నిరంతరం మార్పుని కోరుకుంటుంది. ఇదే దాని సహజ స్వభావం. ఇదే వాతావరణ ప్రభావం అంటే.

అమ్మ కడుపులో వున్నప్పుడు వారసత్వం లక్షణాల్ని గ్రహించిన మనం భూమిమీద చేరుకున్న తరువాత నుంచి ఈ వారసత్వ లక్షణాలకి 'వాతావరణం' అనే ఆకురాయితో సానబెట్టి కొత్త లక్షణాలుగా తయారు చేసుకోవాలి మనకి మనమే!

రెండవదశ :

పుట్టిన దగ్గర నుంచి 2వ సంవత్సరం వరకు :

ఈ దశ నుంచి ఆలోచించటం మొదలౌతుంది. చూసినదానికి, విన్నదానికి, చర్మం ద్వారా స్పర్శించినదానిని ఆలోచనల రూపంలో నేర్చుకుంటారు. భాషని నేర్చుకోవడం, ప్రేమబంధాలని దగ్గిరగా మెలిగినవాళ్ళతో ఏర్పరచుకోవడం జరుగుతుంది. ముద్దు ముద్దుగా మాట్లాడటం, అలగటం, సంతోషాన్ని వ్యక్తపరచటం లాంటి భావ వ్యక్తీకరణని నేర్చుకుంటాం.

నమ్మకం, అపనమ్మకం లాంటి వాటికి బీజాలు ఈ దశలోనే పడతాయి. ఈ దశలో నమ్మకం కలిగించే విధంగా తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన వుండాలి. ఈ దశలోనే అనుకున్నది సాధించడం కోసం ఏడుపుని ఆయుధంగా వాడటం నేర్చుకుంటారు పసిపిల్లలు.

మూడవదశ :

3వ సంవత్సరం నుంచి 6వ సంవత్సరం వరకు :

ఈ దశలోనే కంట్రోల్ మైండ్ (నియంత్రణ మనస్సు) ఏర్పడటానికి బీజాలు పడతాయి. 'నేను' అనే ఫీలింగ్ ఏర్పడటం మొదలౌతుంది. ఆలోచనల రీత్యా అర్థం చేసుకోవడం మొదలౌతుంది. చదివింది, విన్నదాన్ని అర్థం చేసుకొని గుర్తుపెట్టుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఈ దశలో ఒక అతి ముఖ్యమైన మార్పు కనిపిస్తుంది అదేంటంటే 'అనుకరించడం' ఈ వయస్సు పిల్లలు ఎక్కువగా అమ్మా నాన్న, దొంగా పోలీసు, మిక్కీ అండ్ మౌస్ లాంటి ఆటలతో అనుకరించడం మొదలుపెడతారు. కాబట్టి ఈ వయస్సు పిల్లలు వున్న తల్లిదండ్రులు ముఖ్యంగా గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన విషయం ఏంటంటే పిల్లల ముందు జాగ్రత్తగా ప్రవర్తించాలి. తల్లిదండ్రుల అలవాట్లు, కదలికలు పిల్లలకి ధైర్యాన్ని ఇచ్చే విధంగా వుండేటట్టు చూసుకోవాలిగాని పిల్లలు భయపడే విధంగా సిగ్గుతో తలదించుకునే విధంగా వుండకూడదు. సహజంగా ఈ దశలో వున్న పిల్లలు రోల్ మోడల్‌గా తల్లిదండ్రులను ఊహించుకోడానికి ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. తల్లిదండ్రులు ఎలా ప్రవర్తిస్తే అలానే ప్రవర్తించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కాబట్టి వీలైనంత వరకు తల్లిదండ్రులకి మంచి అలవాట్లు, మంచి ప్రవర్తన వుంటే పిల్లల పెంపకంలో ఇదొక ప్లస్ పాయింట్‌గా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ వయస్సులో చదువుమీద శ్రద్ధ కలిగేట్లు టీచర్స్, తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధ చూపించగల్గితే తరువాత నుంచి తనకు తానుగా చదువుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. చదువంటే ఈ వయసునుంచే ఇష్టం పుట్టేటట్లు చేయాలి.

ఈ వయస్సు పిల్లలకి చదువంటే ఇష్టం పుట్టాలంటే ఏం చేయాలి ?

ఈ వయస్సులో వున్న అందరి పిల్లలకి ఒకే ఒక్క కోరిక వుంటుంది. అది 'ఆడుకోవాలిని, అలా ఫ్రీగా వదిలిపెడితే అలసిపోయేదాకా రోజంతా ఆడుకుంటారు. కాబట్టి వాళ్ళ రూట్‌లోనే మీరు చదువు చెప్పే పని చేయాలి. వాళ్ళతో పాటు తల్లిదండ్రులు కూడా కొంచెం సమయం దొరికినప్పుడు పిల్లలతో ఆడుకుంటే పిల్లలకి దగ్గిర అవుతారు. "కొంచెం సేపు ఆడుకున్నాం కదా ఇప్పుడు చదువుకుందాం" అని చెపితే చాలామంది పిల్లలు మాట వింటారు. (ఇలా చేస్తే వంద మందిలో 98 మంది మాట వింటారు.) ఈ వయస్సులోనే పిల్లలకి చదువంటే "భయం" పట్టుకోవడానికి బీజాలు పడతాయి. వాటికి ఈ క్రింది అంశాలు కారణాలుగా వుంటాయి అవి.

- ఆటల మీద ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపడం వయస్సు రీత్యా అలా అనిపిస్తుంది. ఇది వాళ్ళ తప్పు కాదు. ఆ వయస్సులో మీరున్నా అలానే ప్రవర్తించి వుంటారు. మనస్సుకి వయస్సుని బట్టి స్పందించే ఇంకో గుణం కూడా వుంది. కాబట్టి పిల్లలని తల్లిదండ్రులు అర్థం చేసుకోవాలి. ఆటలమీద, T.V. చూడటంమీద ఎక్కువగా శ్రద్ధ చూపడం వల్ల చదువుని అశ్రద్ధ చేస్తారు. చదువుకి వున్న విలువ ఆ వయస్సులో వాళ్ళు అర్థం చేసుకోలేరు

- ఎక్కువగా ఇతరులతో ఫ్రెండ్‌షిప్ చేయడాన్ని ఇష్టపడతారు. వున్న సమయమంతా దీనికే కేటాయిస్తారు. తల్లిదండ్రులు స్నేహంగా వుంటూ చదువు చెప్పే ప్రయత్నం చేయవచ్చు.

- పిల్లలకి చదవాలి అని వున్నా చదువుమీద భయం కలగటానికి అతి ముఖ్యమైన కారణం అప్పుడే చిగురిస్తున్న లేత మనస్సులకి స్కూల్లో చెప్పేది కొత్తగా వుంటుంది, ఏమి చదవాలి, ఎందుకు చదవాలనే కన్‌ఫ్యూజన్‌లో (confusion) వుంటారు. అర్థం చేసుకుందాంఅన్నా పరిచయం లేని కొత్త భాష. ఇకపోతే టీచర్‌ని అడిగి తెలుసుకుందాం అంటే 'దెయ్యం'లా కనిపిస్తారు. ఇక రెండో ఆప్షన్ తల్లిదండ్రులు. వీళ్ళు కూడా 'దెయ్యాలులాగా' (పిల్లలని అనవసరంగా ఇంటిపనుల చిరాకుతో కొట్టే పిల్లల తల్లిదండ్రుల్ని గురించి) కనిపిస్తే ఇక వాళ్ళు సమస్యలు ఎవరితో చెప్పుకుంటారు. అలాంటి స్థితిలో పసి మనస్సు నలిగిపోతుంది. దీనికి అంతటికీ కారణం 'చదువే' అనే నిర్ధారణకి వాళ్ళకి తెలియకుండానే వచ్చేస్తారు. పిల్లలకి చదువుమీద శ్రద్ధ పెరగాలంటే తల్లిదండ్రులు పిల్లలకి దగ్గిరగా ప్రేమగా మెలగాలి.

- ఈ వయస్సులో వున్న పిల్లలకి కంట్రోల్ మైండ్ వున్నప్పటికీ అది ఇప్పుడిప్పుడే ఏర్పడడంతో బలహీనంగా వుంటుంది. అందుకనే ఒక విషయంమీద మనస్సుని లగ్నం చేయలేరు. ఈ కారణంగానే మనస్సులో ఆలోచనలు నిలకడ లేకుండా అటూ ఇటూ తిరుగుతుంటాయి. పెద్దవాళ్ళం అయిన మనకి మనస్సులో ఏమి జరుగుతుందో గ్రహించగలం, అవసరం అయితే కంట్రోల్ చేసుకోగలం ఒకవేళ కంట్రోల్ చేసుకోలేకపోతే ఎవరితోనైనా చెప్పుకొని ధైర్యాన్ని తెచ్చుకోగలం. కాని ఈ వయస్సులో వున్న పిల్లలకి ఇవన్నీ ఏమీ తెలియవు. ఇష్టం వచ్చినట్టు ఎడాపెడా వాయించేస్తే పిల్లలకి చదువంటే భయం కల్గించిన వాళ్ళు అవుతారు. మీ ఈ హింసాపూరిత ప్రవర్తనతో పిల్లలకి పుస్తకం చూస్తేనే భయం వేస్తుంది.

- స్కూల్లో చెప్పేది నోట్స్‌లో వ్రాసుకోవడానికి ఇష్టపడకపోవడం, చదువుమీద ఇష్టం కలగకపోవడానికి ఇంకో కారణం ఏంటంటే, లేతగా వున్న చేతివేళ్ళు వ్రాయడానికి సహకరించకపోవడం ప్రధానకారణం. ఈ కారణం వల్ల చేతివ్రాత సరిగ్గా వ్రాయలేరు పిల్లలు. కావాలని ఇలా చేయరు.

ఈ వయస్సులో పిల్లలు కావాలని పగతో, ప్రతీకారంతో చేయరని పెద్దలు అర్థం చేసుకోగల్గితే పిల్లలు చేసే పనులని చూసి కోపానికి బదులు నవ్వు వస్తుంది.

నాల్గవ దశ :

7వ సంవత్సరం నుంచి 12వ సంవత్సరం వరకు :

ఈ వయస్సులో వున్న పిల్లలకి ఆడ, మగ అనే లింగ బేధం తెలుసుకుంటారు. ఆడపిల్లలైతే అప్పటి వరకూ కలసి ఆడుకున్న అబ్బాయిలతో కొంచెం కొంచెం దూరంగా వుండాలని వాళ్ళకి తెలియకుండానే చుట్టూ కట్టుబాట్లు పెట్టుకుంటారు. చదవటం, వ్రాయడం, లెక్కలు వేయడం లాంటి అంశాల మీద ఇదివరకటి కంటే ఎక్కువ పట్టుని సాధిస్తారు. ఈ వయస్సులో వున్న కొంతమంది పిల్లలు చదువుమీద శ్రద్ధ చూపకపోవడాన్ని చూస్తూ ఉంటాం. పిల్లలు ఇలా తయారు కావడానికి కారణం దీనికి ముందు దశలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడమే అంటే '3' నుంచి '6' సంవత్సరాలలోనే చదువుమీద శ్రద్ధ వుండేటట్లు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఈ దశలోనే మానసికంగా, శారీరకంగా విపరీతమైన వేగంతో మార్పులు వస్తాయి. ఈ దశ చివరిలో అంటే 10 నుంచి 12 సంవత్సరాల వయస్సులో సెక్స్ ఆలోచనలు పురిగొల్పే జన్యుపరమైన మార్పులు మొదలౌతాయి. అంతేకాకుండా సమాజంలో జరుగుతున్న ప్రతి కొత్త విషయాన్ని అడిగి తెలుసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తూ వుంటారు. కాని తెలుసుకున్న వాటిని చేసేయాలని అనుకోరు. (తరవాత దశ అంటే ఐదవదశ 13 నుంచి 19 సంవత్సరాలలో అనుకున్నదే చేయడానికి ఎక్కువ అవకాశం వుంటుంది) కాబట్టి పిల్లలకి ఎలాంటి సందేహం వచ్చినా తల్లిదండ్రులు నిస్సంకోచంగా, నిరభ్యంతరంగా విషయాన్ని వివరంగా చెప్పాలి. వివరించకుండా దాటేస్తే తెలుసుకోవాలనే కుతూహలం పెంచుకుంటారు. ఈ కుతూహలం తరువాత దశలో (5వ దశలో) అమలు చేయడానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ వయస్సులో వున్న పిల్లలకి ఎలాంటి సందేహాలు వస్తాయంటే "డబ్బులు కాసే చెట్టు ఎక్కడ వుంది ? గవర్నమెంట్ అంటే ఎవరు? కరంట్ ఏ రంగులో వుంటుంది ? తెల్లగానా ? ఎర్రగానా ? నల్లగానా ? అనే ఇలాంటి ప్రశ్నలు పిల్లలు అడిగినపుడు పెద్దలు చాలా వరకు వాళ్ళ సందేహాలని తీరుస్తారు. కాని సమాధానం చెప్పకుండా దాటవేసే ప్రశ్నలు ఇంకో రకం అవి "అమ్మలే బిడ్డల్ని ఎందుకు

కనాలి ? ఎలా కంటారు ? నాన్నలు ఎందుకు కనడానికి వీలుకాదు ? పుంజు పెట్టనెక్కి తొక్కినంత మాత్రాన పెట్ట 'గుడ్డు' పెట్టడం చాలా విచిత్రంగా వుందే ? ఆడ, మగ కుక్కలు (లైంగికంగా కలిసినపుడు) వెనక భాగాలు అతుక్కుని గంటలకొద్దీ అలానే వుండటానికి కారణం ఏమిటి ? రోడ్డు మీద కుక్కలు ఈ విధంగా అక్కడక్కడా కనిపిస్తూ వుంటాయి

అందుకనే పిల్లలకి ఈ సందేహం వస్తుంది. శోభనం అంటే ఏమిటి ? నెలతప్పడం అంటే ఏమిటి ? పెద్దమనిషి అవడం అంటే ఏమిటి ? లాంటి శృంగారపరమైన ప్రశ్నలని పెద్దలకి సంధిస్తారు.

నిజానికి ఇవి ఈ డౌట్స్ సెక్స్‌కి సంబంధించినవని వాళ్ళకి తెలియదు, పిల్లలకి ఈ విషయాలన్నీ విచిత్రంగా మాయా జాలంగా తోయడంతో. తెలుసుకోవాలని మాత్రమే అడుగుతారు. అంతేగాని వేరే ఎటువంటి దురుద్దేశం మాత్రం ఉండదు. నేను ఈ వయస్సులో వున్న పిల్లల్ని వాళ్ళు అడిగే ప్రశ్నలని గమనిస్తూ వున్న ఒక సందర్భంలో నా అనుభవం చెపుతాను. ఒకసారి ఈ వయస్సు వున్న పిల్లవాడు నేను షాపులో వున్నప్పుడు దేని కోసమో వచ్చాడు బహుశా చాక్‌లెట్ కోసం అనుకుంటాను. తనకి కావలసింది తీసుకొని వెళ్ళిపోతూ షాపులో అమ్మకానికి వున్న 'స్టేఫ్రీ, విస్పర్' ప్యాడ్స్‌ని చూశాడు.

ఇదేంటని చేత్తో చూపిస్తూ నన్ను అడిగాడు. ఏదో తనకి సంబంధించిందై వుంటుందని అడిగుండొచ్చు లేదా తినే వస్తువని అనుకొని అడిగుండొచ్చు లేదా కొత్తగా అప్పుడే చూసి అడిగుండొచ్చు వాళ్ళ పెద్దవాళ్ళని ఈ విధంగా అడిగితే సమాధానం చెప్పకుండా 'నీకెందుకురా' అని దాటవేసివుండొచ్చు. ఇలా చాలా చాలా కారణాలతో పిల్లలు ఇలాంటి ప్రశ్నలు అడగటానికి

దారితీస్తాయి. ఈ సందేహం తీర్చడం కోసం వాళ్ళకి చాటబారతాన్ని చెప్పకూడదు అంటే 'ఆడవాళ్ళకి ఋతుచక్రం వుంది నెలకి ఒకసారి వస్తుంది. ఆ నెలలో వచ్చినపుడు మూడు నుంచి అయిదు రోజులు ఈ ప్యాడ్స్‌ని (విస్పర్, స్టేఫ్రీ) వాడతారు ఇది ప్రకృతి సహజం. ఇలా ఆడవాళ్ళ అందరికి జరుగుతుందనే చాట భారతాన్ని ఆ చిన్న మనస్సుకి చెపితే అర్థం కాదు. అర్థం కాకపోగా కొత్త ప్రశ్నలు పుట్టుకువస్తాయి. ఇలా పూర్తిగా తెలుసుకోగలిగే అవగాహనాసామర్థ్యం తరువాత దశలో అంటే '5వ దశలో' కలుగుతుంది ఇప్పుడు ఈ దశలో అర్థం చేసుకునే సామర్థ్యం వుండదు.

మిమ్మల్ని ఎవరైనా స్టేఫ్రీ లేదా విస్పర్‌ని చూపించి అదేంటని అడిగితే మీరు ఏమని చెపుతారు ? ఇలాంటి ప్రశ్నలకి మన దగ్గిర రెడీమేడ్ ఆన్సర్స్ వుండవు. పిల్లవాడు నన్ను అడిగినపుడు నేను కూడా వీడికి ఇంచుమించు సరిపోయే సమాధానం ఏమి చెప్పాలబ్బా అని ఆలోచించాను. "ఇది ఆడవాళ్ళు లోపల వేసుకునే కట్ డ్రాయర్" అని చెప్పాను. పిల్లలు ఇలాంటి ప్రశ్నలు అడిగినపుడు పెద్దవాళ్ళు బెరుకుగా, సిగ్గుపడకూడదు. పిల్లలు ఏది అడిగినా అవన్నీ మన జీవితంలో జరిగేవే అడుగుతారు. వాళ్ళకి సరైన సమాధానం దొరక్కపోతే అక్కడితో వదలరు కనిపించిన వాళ్ళనంతా అడుగుతుంటారు. వాళ్ళకి ఎవరన్నా ఆటపట్టించడం కోసం అసలు విషయాన్ని కాక తిక్క సమాధానం చెప్పారంటే పాపం ఆ చిట్టి మనస్సు తప్పుగా ఆలోచించడం మొదలెడుతుంది. కాబట్టి తల్లిదండ్రులే పిల్లలని భవిష్యత్ కోసం వాళ్ళని అన్ని విధాలుగా సిద్ధం చేయాలి.

సెక్స్ ఆలోచనలు

ఐదవ దశ :

13 నుంచి 19 సంవత్సరాల వరకు :

ఈ దశ అందరి జీవితాలలో చాలా అద్భుతంగా వుంటుంది. ఎందుకంటే ఈ దశలోనే 'స్వీట్ సిక్స్‌టీన్' వుంది (sweet sixteen). ఈ దశనే టీనేజ్ దశ అని కూడా అంటారు. "4వ దశలో తెలుసుకున్న దానిని ఈ దశలో అమలు చేయడానికి, తెలియని దానిని తెలుసుకోవడానికి తీవ్రంగా ప్రయత్నించడంలో ఎక్కువ ఉత్సాహం చూపుతుంటారు. ఏ దశలోలేని ప్రత్యేకతలు ఈ దశలో వున్నాయి అదేంటంటే శారీరక, మానసిక అంశాలలో స్పష్టమైన మార్పులు కనిపిస్తాయి. అంతేకాకుండా ఈ మార్పు కూడా అతివేగంగా వుంటుంది. పెద్దోళ్ళం అయిపోయాం అనే ఫీలింగ్‌తో గాలిలో తేలిపోతున్నట్టు అనిపిస్తుంది. ప్రతిదానికి

ఉద్రేకపడుతూ వుంటారు ఆపోసిట్ సెక్స్ ఫ్రెండ్‌షిప్ (opposite sex-friendship) చేయాలనిపిస్తుంది. అంటే అబ్బాయిలకి అమ్మాయిలతో, అమ్మాయిలకి అబ్బాయిలతో ఫ్రెండ్‌షిప్ చేయడానికి మనస్సు తహతహలాడి పోతుంది. ఈ వయస్సులో వున్న పిల్లలు తమలో అకస్మాత్తుగా వచ్చే మార్పులని అర్థం చేసుకోలేక ఎంతో వత్తిడికి గురౌతారు. దీనికి తోడు 'సెక్స్' ఆలోచనలు విపరీతంగా మనస్సులో పుట్టుకురావడంతో వీటి గురించి ఎవరితో చెప్పుకోవాలో తెలియక ఇంకా రెట్టింపు వత్తిడికి గురౌతారు. ఇంతకు ముందు వరకూ ఆడుకోవాలని, కొత్తవిగా అనిపించిన వాటిని కొనుక్కొని తినాలని అనిపించేది ఇప్పుడు అకస్మాత్తుగా సెక్స్‌లో పాల్గొనాలని (Dating) అనిపించడం, శృంగారానికి సంబంధించిన కలలు రావడం లాంటి 'సెక్స్'కి సంబంధించిన సెక్స్ ఆలోచనలు మనస్సులో పుట్టుకు రావడం మొదలౌతుంది. అబ్బాయిలకి అమ్మాయిలని చూసినపుడు "అమ్మాయి ఎంత అందంగా వుందో! ఒక్క నిమిషం ఆమె స్నేహాన్ని పొందితే జన్మ ధన్యం అయిపోతుంది" అని అనిపిస్తుంది. సీతాకోకచిలుకలులాగా, ఎగిరే తుమ్మెదలాగా, ఎర్ర గులాబిలాగా, రామచిలుకలాగా, యాపిల్ లాగా, తినే స్వీట్‌లాగా ఈ వయస్సులో ఉన్న అబ్బాయిలకి అమ్మాయిలు అందంగా కనిపిస్తారు. '4వ' దశలో అక్క, చెల్లిలాగా చూసిన కళ్ళు ఈ దశలో మార్పు చెందుతాయి. అమ్మాయిలకైతే అబ్బాయిలని చూసినపుడు "అబ్బా ఎంత హ్యాండ్‌సమ్, వాట్ ఎ స్మార్ట్ మ్యాన్" అని అనిపిస్తుంది. సిక్స్‌ప్యాక్ వుండి కొంచెం తెలివి తేటలు వున్న మాటకారిని చూసినపుడు ఇలాంటి అబ్బాయిలతో స్నేహం చేయడానికి తహతహలాడతారు. ఎక్కువ ఇష్టపడతారు. ఇలా జరగటం మనిషి జీవితచక్రంలో ఒక భాగం ఎవరిలోనైనా ఈ మార్పు జరగడం సహజం. సమాజం కట్టుబాట్లకి తగ్గట్టు మనస్సుని అదుపు చేసుకోవడం ఎవరికివారే నేర్చుకుంటూ వుంటారు. అందుకనే ఇలాంటి ఆలోచనలు వచ్చినపుడు చాలా వరకు మనస్సులో అదిమేసుకుంటారు. అట్టడుగు భాగమైన సీక్రెట్ ల్యాండ్‌లోకి నెట్టుకుంటారు.

ఇలాంటి సెక్స్ ఆలోచనలు రావడంలో లింగభేదం లేదు. ఆడ, మగ ఇద్దరిలో వస్తాయి. ఆడపిల్లలైతే "అబ్బేబే ఇలాంటి ఆలోచనలు వస్తున్నాయి ఏంటి", "ఇలాంటి సెక్స్ ఆలోచనలు తప్పుకదా! ఏదో తప్పు చేస్తున్నాం" అనే ఇదిలో స్నేహితులకి చెపితే ఏమనుకుంటారో అని వత్తిడితో మధనపడుతుంటారు. చివరికి తల్లికి కూడా చాలా మంది ఆడపిల్లలు నిర్భయంగా సమస్యని చెప్పుకోలేని పరిస్థితి. నిజానికి మన ముత్తాతలకి, అవ్వలకి, అమ్మా నాన్నలకి, మన పెద్దలికి, ఈ వయస్సులో వున్నప్పుడు దాదాపుగా ఇలాంటి ఆలోచనలే వచ్చి వుంటాయి. పిల్లలు ఈ దశలో వున్న సమయంలో పెద్దలు ఇలాంటి ఆలోచనలు నాకు కూడా వచ్చాయని పిల్లలకి ధైర్యం చెప్పాలి. అదే సమయంలో జాగ్రత్తలు కూడా తప్పకుండా చెప్పాలి అంతే కాకుండా ఆడ మగ సెక్స్‌లో పాల్గొంటే వచ్చే ప్రాబ్లమ్స్‌ని విడమరిచి చెప్పే చొరవ చూపాలి.

ఒకసారి నా దగ్గిరకి కౌన్సిలింగ్ కోసం ఒకావిడ వచ్చారు. తనకి '18' ఏళ్ళ కూతురు వుంది. సమస్య ఏంటంటే ఆ అమ్మాయి ముగ్గురు అబ్బాయిలతో స్నేహం చేస్తూ వుంది. స్నేహం చేయవద్దని ఎంత చెప్పినా వినడం లేదు అని చెప్పింది. ఒక అబ్బాయిని వాళ్ళ స్కూల్‌లో చదువుతున్న అమ్మాయి పరిచయం చేసిందంట, రెండో అబ్బాయిని సెల్‌ఫోన్‌లో వచ్చిన మిస్‌డ్‌కాల్ ద్వారా పరిచయం పెంచుకుందంట, మూడో అబ్బాయి బస్సులో కాలేజీకి వెళుతుంటే పరిచయం అయ్యాడంట. ఫ్రెండ్‌షిప్‌యే కదా లైట్‌గా తీసుకుందాం అంటే అర్ధరాత్రి 12, 2 గంటల వరకూ బెడ్ కింద సెల్‌ఫోన్ పెట్టుకొని దొంగతనంగా మాట్లాడుతుంటే నేను పట్టుకుని మందలించాను. చడామడా తిట్టేశాను అయినా మా అమ్మాయి స్నేహాన్ని మానటం లేదు. మా అమ్మాయి చెడు స్నేహాలు మాని మంచి మార్గంలో పడాలంటే ఏం చేయాలని నన్ను సమస్యతో వచ్చిన ఆమె తన కూతురు గురించి నాకు చెప్పింది.

కూతురిని ఫ్రెండ్లీగా దగ్గిరకి తీసుకొని ఇలా చెప్పమని నేను చెప్పాను. "చూడమ్మా అబ్బాయిలకి నలుగురు అమ్మాయిలతో స్నేహం వుంటే పెద్దగా సమస్యలు వుండవు. ఎందుకంటే వాళ్ళకి నెలతప్పడం, కడుపురావడం వుండదు. ఒక వేళ సమస్యలలో పడ్డా మన సమాజం అంతగా పట్టించుకోదు. కాని అమ్మాయిలకి ప్రెగ్నెన్సీ సమస్య వుంది. నువ్వు ఎంత ఫ్రెండ్–షిప్ అని అనుకున్నా చివరికి ఫ్రెండ్‌షిప్ పేరుతో శారీరక సంబంధానికి (సెక్స్‌కి) దారితీసే అవకాశాలు ఎక్కువగా జరగొచ్చు. ఈ వయస్సులో నువ్వు ఇలాంటి సమస్యలో చిక్కుకుంటే నీ జీవితమే తల్లక్రిందులు అవుతుంది. అంతేకాకుండా నువ్వు నేను, నాన్న అందరం మన బంధువులలో తల దించుకోవాల్సి వస్తుంది. ఒకసారి ఆలోచించి స్నేహంచేయడమా? మానుకోవడమా నువ్వే తేల్చుకో" అని చెప్పండని చెప్పాను సమస్యతో వచ్చిన ఆవిడతో. ఇలా తన కూతురితో చెప్పడానికి సిగ్గు, బిడియంగా వున్నాయి నేను చెప్పలేను అని నన్నే చెప్పమంది తన కూతురితో. సరే అమ్మాయిని కౌన్సిలింగ్‌కి తీసుకురండని చెప్పి పంపాను. ఒక రెండు రోజుల తరువాత ఆ 18 ఏళ్ళ అమ్మాయిని నా దగ్గిరకి కౌన్సిలింగ్‌కి తీసుకు వచ్చింది. నేను ఆ అమ్మాయికి చెప్పాల్సింది చెప్పి పంపాను. ఒక పదిరోజుల తరువాత నాకు నా క్లైంట్, (సమస్యతో వచ్చిన ఆవిడ) ఫోన్ చేసి "అమ్మాయి ఇప్పుడు ఆ ముగ్గురు అబ్బాయిలతో స్నేహం మానేసిందండి." అని చాలా సంతోషంగా చెప్పింది. నేను కూడా చాలా సంతోషించాను. తల్లిదండ్రులే తమ పిల్లలకి సెక్స్ గురించి అవగాహన ఇవ్వాలి తల్లిదండ్రులే ఈ పనికి పూనుకుంటే పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసం, నమ్మకం, ధైర్యం పెరుగుతాయి. ఈ వయస్సులో వున్న పిల్లలకి సెక్స్ ఎమోషన్స్‌ని ఎలా కంట్రోల్ చేసుకోవాలో గైడెన్స్‌లేక ఇలా తప్పుడు మార్గాల్ని ఎంచుకుంటారు. అన్ని సమస్యలు ఒకేసారి వచ్చాయన్నట్లు ఈ వయస్సులో వున్నవాళ్ళకి అనిపిస్తుంది.

మనం పైన చర్చించుకున్నవి మానసికమైన మార్పులు గురించి. శారీరకమైన మార్పులు ఇంకొన్ని వున్నాయి. శరీరంలో కొత్త మార్పులు వస్తున్నప్పుడు టీనేజర్స్‌లో వాటిని అర్థం చేసుకోలేక వాళ్ళ పాట్లు అన్నీ ఇన్నీ కావు. ఇంతకు ముందు లేతగావున్న శరీరం మీద వెంట్రుకలు మొలకెత్తడం ప్రారంభం అవుతుంది. మగపిల్లలకి మూతిమీద మీసాలు రావడం పౌరుషంగా, మగతనాన్ని, పెద్దతనాన్ని తెచ్చినట్టు ఫీల్ అవుతారు. ఇలాంటి మార్పులు సరదాగానే వుంటాయి కాబట్టి పెద్దగా ఆందోళన చెందరు. చంకలలో వెంట్రుకలు మొలవడం, మర్మ అవయవాల (In the area of sexual organs such as penis and vagina) స్థానంలో వెంట్రుకలు రావడం మొదలౌతుంది. ఇలా వెంట్రుకలు పెరగడం మొదట్లో కొత్తగా అనిపించినా తరువాత అవి పెరిగే కొద్దీ చాలా చిరాకు, సందేహాల్ని, భయాలని కలిగిస్తాయి. ఆ సందేహాలు, భయాలేంటంటే తల వెంట్రుకలకైతే బార్బర్ షాపులు వున్నాయి. మరి మర్మ అవయవాలు దగ్గిర మొలిచిన వెంట్రుకలకి ఏ బార్బర్ షాపులో కత్తిరిస్తారు అనే సందేహం రావచ్చు! ఇది నవ్వు పుట్టించే సందేహమే అయినా ఆ వయస్సులో వున్న వాళ్ళకి ఇలాంటి సందేహాలు రావడంలో తప్పేమీ లేదు. ఇక అమ్మాయిల పరిస్థితి అయితే చాలా ఇబ్బందికరంగా వుంటుంది. ఎవరినన్నా అడుగుదాం అంటే "సిగ్గు" అడ్డం వస్తుంది. పోని తమకి తాముగా (అబ్బాయిలుగాని, అమ్మాయిలుగాని) షేవ్ చేసుకుందాం అంటే సున్నితమైన ప్రాంతం బ్లేడుతో తెగితే డాక్టర్ దగ్గిరకి వెళ్ళాల్సిన ఇంకో ప్రాబ్లం పుట్టుకొస్తుంది. పోని హేర్ రిమూవర్‌ని వాడదాం అనుకుంటే మంచి కంపెనీ పేరు తెలుసుకోవడం ఎలా ? ఊరు పేరు లేని లోకల్ కంపెనీలు వాడితే కెమికల్ రియాక్షన్‌తో ఆ సున్నితమైన ప్రదేశంలో ఏమౌతుందో అనే భయం. ఇలాంటి చెప్పుకోలేని విషయాలపైన అన్ని సందేహాలు భయాలే. ఈ సందేహాల్ని ఎవరు తీరుస్తారు ? వాళ్ళ కోసం వెతుకులాట మొదలౌతుంది. స్నేహితులని, చనువుగా వుండే పెద్దలని అడిగి తెలుసుకుని సమస్య నుంచి సేఫ్‌గా బయటపడితే ఏ సమస్య వుండదు. ఈ వెతుకులాటలో మంచి వాళ్ళ చేతుల్లోపడి చక్కటి సలహాలతో సమస్యలని పరిష్కరించుకోగల్గితే మంచిదే కాని తుంటరివాళ్ళ చేతుల్లో పడిన వాళ్ళు చెడు మార్గంలో పయనిస్తారు. కనిపించిన ప్రతిదానిని చేసేయాలని అనిపించే ఈ వయస్సులో వున్నవాళ్ళు స్వభావానికి తుంటరి వాళ్ళు ఇచ్చే తప్పుడు సలహాలు తోడౌతాయి.

ఉదాహరణకి ఒక టీనేజర్ "నాకు విపరీతంగా సెక్స్ ఆలోచనలు వస్తున్నాయి. సెక్స్‌లో పాల్గొనాలని విపరీతమైన ఒత్తిడి నాలో పుట్టుకొస్తుంది కంట్రోల్ చేసుకోవడం నా వల్ల కావడం లేదు కంట్రోల్ చేసుకోవాలంటే ఏమి చేయాలి ?" అని సమస్య పరిష్కారం కోసం ఎవరినైనా అడిగారనుకోండి. మంచివాళ్ళు అయితే ఇలా చెప్పొచ్చు : "ఒరే నాయనా ఇలా నీ వయస్సులో నాకు కూడా సెక్స్ చేయాలని అనిపించింది నేను ఆ పని చేసే ప్రయత్నం

చేయలేదు. ఎందుకంటే జీవితంలో సాధించాలనుకున్న లక్ష్యాలు సాధించలేం. నేను నీ వయస్సులో మంచి నిర్ణయం తీసుకున్నాను కాబట్టే నేను అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరుకున్నాను. అవగాహన లేని ఈ వయస్సులో "సెక్స్" ఊబిలో ఇరుక్కుంటే భయటపడలేం. అంతేకాకుండా ఈ వయస్సులో ఇలాంటి పనులు చేస్తే కడుపురావడం (ప్రెగ్నెన్సీ) పోలీస్‌కేస్‌లు, చదువు పాడవటం లాంటి అనేక సమస్యలు ఒక్కసారే చుట్టుముడతాయి. ఇంకొంచెం వయసు వచ్చాక దీని గురించి ఆలోచించుకోవచ్చు ప్రస్తుతం నీ చదువు, లక్ష్యాలు, అమ్మా నాన్న నిన్ను చదివిస్తున్న దానికి న్యాయం జరిగేటట్టుచూడు" అని నిజంగా రాబోయే సమస్యల గురించి చక్కటి కౌన్సిలింగ్ ఇచ్చి పంపుతారు మంచి వ్యక్తులైతే.

ఇదే టీనేజర్ సమస్యని చెడ్డవాళ్ళని అడిగితే ఆ వ్యక్తి ఇలా చెప్పొచ్చు "ఒరేయ్ సెక్స్ ఆలోచనలు వస్తున్నాయా ? అని ఒక వెకిలినవ్వు నవ్వి!! సెక్స్ కోరికలు తీరాలంటే ఇంటర్‌నెట్‌కి వెళ్ళి సెక్స్ వెబ్‌సైట్స్ చూడు. బ్లూఫిలిమ్స్, సెక్స్ సినిమాలు బాగా చూడు, సెక్స్ చేయాలనిపిస్తే ఎవరితోనైనా పరిచయం పెంచుకో లేదా పలాన ఏరియాలో సెక్స్‌వర్కర్స్ వున్నారు ఒకసారి వెళ్ళిరా నీకు విషయం అర్థమవుతుంది" అని చెడగొట్టే సలహా ఇవ్వవచ్చు. ఇలాంటి వాళ్ళ సలహాలు విని కుర్రకారు జబ్బులు తెచ్చుకొని ప్రాబ్లమ్స్‌లో ఇరుక్కునేవారు ఎక్కువమంది వుంటారు.

పైన చెప్పింది ఉదాహరణే అయినా సమాజంలో మంచివాళ్ళు, చెడ్డవాళ్ళు అనే రెండు రకాల మనుషులు వుంటారు. సరిగ్గా పైన చెప్పినట్టే చెప్పకపోయినా మంచివాళ్ళు మంచి మార్గంవైపు, చెడ్డవాళ్ళు చెడ్డ మార్గం వైపు టీనేజర్స్‌ని పోయే విధంగా చేస్తారు.

ఈ వయస్సు పిల్లలతో తల్లిదండ్రులు చాలా క్లోజ్‌గా, స్నేహితులుగా మెలగాలి. ఈ వయస్సు వాళ్ళతో మెలిగేటప్పుడు పెద్దలు కూడా వాళ్ళ వయస్సుకి తగ్గట్టు ప్రవర్తించాలి. అంటే వాళ్ళకి ఇష్టమైన విషయాల గురించి తెలుసుకుంటూనే వాళ్ళకి జీవిత లక్ష్యాలని, బాధ్యతలని గుర్తు చేస్తే మంచి స్నేహితుల్లాగా వాళ్ళకి మంచి సలహాలు ఇస్తూ అదే సమయంలో చెడ్డవాటిని హెచ్చరిస్తూ వుండాలి. ఈ వయస్సులో ఇలా వాళ్ళ ప్రవర్తనని గమనిస్తూ వుండడం చాలా ముఖ్యం. తల్లిదండ్రులు అశ్రద్ధ వల్ల వేరేఎవరో దగ్గరై వాళ్ళని ఇష్టంవచ్చినట్టు ఆడిస్తారు. చెడు మార్గంవైపు నడిపిస్తారు. చెడిపోయిన తమ పిల్లల జీవితాన్ని చూసి తల్లిదండ్రులు ఏడవాల్సిన పరిస్థితిరావచ్చు. ముందే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది.

సెక్స్ ఆలోచనల వత్తిడి విపరీతంగా పెరిగినపుడు ఇలా కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు :

ఆలోచనలు మీ ప్రమేయం లేకుండా మీ మనస్సులోకి వస్తూ వుంటే కావాలి కావాలి అని అనుకోవద్దు. ఒకవేళ వాటంతట అవే వస్తూ వుంటే ఆపుకోవద్దు. బలవంతంగా ఆపుకుంటే

ఒత్తిడి పెరుగుతుందే గాని ఆలోచనలు రావడం తగ్గదు. కంట్రోల్ చేసుకోవడానికి మార్గం ఏంటంటే సెక్స్ ఆలోచనలు మనస్సులో మెదిలినపుడు మీకు ఇష్టం అయిన ఇంకో విషయం మీదకి మనస్సుని మళ్ళించండి. అంటే చదువుకోవడం చేయడం, ఆడుకోవడం చేయడం లేదా కాసేపు ఏదో ఒక దానితో కాలక్షేపం చేయడంచేయాలి. అప్పుడు మనస్సు సింగల్ వే ట్రాఫిక్‌లాగా (single way traffic) ఆలోచనల్ని అనుమతిస్తుంది కాబట్టి చిన్నచిన్నగా ఈ సెక్స్ ఆలోచనలు రావడం తగ్గుతాయి. ఇలా ఒకసారి చేసినంత మాత్రాన 'సెక్స్' ఆలోచనల్ని అదుపులో పెట్టుకోవడంపైన పట్టు రాదు. బాగా ప్రాక్టీస్ చేయాలి. ప్రాక్టీస్ చేసిన తరువాత సెక్స్ ఆలోచనల్ని కంట్రోల్ చేయడం అలవాటుగా మారుతుంది. ముఖ్యంగా గుర్తు పెట్టుకోవలసిన విషయం ఏంటంటే "మనకింక సెక్స్ ఆలోచనలు రావు" అని అనుకుంటే భ్రమపడినట్టే. నిజానికి మనిషి చనిపోయే వరకు ఏదో ఒక సమయంలో "సెక్స్" ఆలోచనలు వస్తూ పోతూ వుంటాయి. వీటిని పూర్తిగా మనస్సులోకి రాకుండా ఆపుకోలేం. కానిపూర్తిగా కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. అంటే సెక్స్ ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు మనస్సుని ఇంకో విషయం పైకి మరల్చవచ్చు.

పిల్లలు చెడిపోవాలన్నా, బాగుపడాలన్నా టీనేజ్ వయస్సులోనే జరుగుతుంది. కాబట్టి తల్లిదండ్రులు ఈ దశలో సపోర్ట్‌గా వుంటే మంచిది. తరువాత దశలో అంటే '6వ' దశలో వాళ్ళు తప్పటడుగు వేసినా వారికి వారే తప్పుని సరిచేసుకునే తెలివితేటలు కంట్రోల్ వచ్చేస్తుంది.

ఆరవ దశ :

20వ సంవత్సరం నుంచి 40వ సంవత్సరం వరకు :

ఈ దశలో 20 నుంచి 30 సంవత్సరాలలో దుడుకు తనం తగ్గుముఖం పడుతుంది. తీసుకునే నిర్ణయాలపైన స్థిరత్వం కనపడుతుంది. ఎంచుకున్న లక్ష్యాలని సాధించే పనిలో పడతారు. పెళ్ళిళ్ళు చేసుకోవడం సంసారబాధ్యతలు నెత్తిన వేసుకోవడం, పిల్లలు వాళ్ళ చదువులతో కాలం గడిచిపోతూ వుంటుంది. కాని ఈ వయస్సులో కూడా "సెక్స్" ఆలోచనలు వస్తూ వున్నప్పటికీ భాగస్వామి సహకారంతో చాలా సులభంగా కంట్రోల్ చేసుకోగల్గుతారు.

ఏడవదశ :

41వ సంవత్సరం నుంచి 60వ సంవత్సరం వరకు :

ఈ దశ జీవితానికి మధ్యదశ (మిడిల్ ఏజ్) అనవచ్చు. ఈ వయస్సులో జీవితంపై విశ్లేషణ పెరుగుతుంది. అంటే ఎంతో టైంవేస్ట్ చేశాం అనో, టైంను చక్కగా వాడుకోగలిగాం

అనో, అనుకున్నంత సాధించలేపోయాం అనో, అనుకున్న లక్ష్యాలు చేరుకొని ఉన్నతమైన స్థితిలో వున్నాం అని, ఆర్థికమైన విశ్లేషణ, భవిష్యత్ ప్రణాళికలో ఎక్కడున్నాం అనే ధ్యాస ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈ దశలో కూడా "సెక్స్" ఆలోచనలు అప్పుడప్పుడూ వస్తూ పోతూ వుంటాయి. ఈ వయస్సులో సెక్స్‌కి అంతటి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. కాబట్టి "సెక్స్" ఆలోచనల్ని కంట్రోల్ చేసుకోవడం చాలా తేలిక అయిపోతుంది.

8వ దశ :

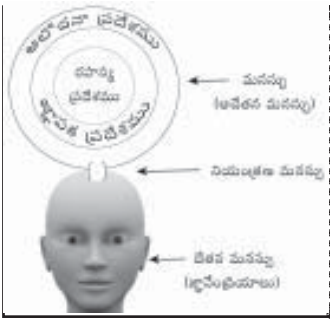
చివరి దశ "61" వ సంవత్సరం నుంచి చనిపోయేవరకు :

ఈ వయస్సులో వున్న వారి ప్రవర్తన దాదాపుగా చిన్న పిల్లలు ప్రవర్తించినట్టు ప్రవర్తిస్తుంటారు. మంకుపట్టు, చాదస్తం పెరుగుతాయి కాని తేడా ఏంటంటే చిన్నపిల్లల్లో వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరుగుతూవుంటే ఈ వయస్సులో వున్న వాళ్ళకి తగ్గిపోతూ వుంటుంది. ఈ వయస్సులో ఆలోచనలు ఎక్కువగా జన్మలు, పుణ్యాలు, స్వర్గం లాంటి ఆధ్యాత్మికం పైన వస్తూవుంటాయి. ఈ యవస్సులో కూడా "సెక్స్" ఆలోచలు వస్తూ వుంటాయి. "అబ్బే ఇలాంటి సెక్స్ ఆలోచన వచ్చిందేంటి" అని నాలిక కొరుక్కుంటాడు తాత, ముడుచుకుంటుంది అవ్వ. వయస్సు ఎంతైనా సరే మనిషి చనిపోయే వరకు "సెక్స్" ఆర్గాన్స్ పుట్టిన తరువాత సెక్స్ ఆలోచనలు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు వస్తూనే వుంటాయి. ఈ జీవిత చక్రాన్ని అర్థం చేసుకుంటే జీవితంలో ఎదురయే సమస్యలని మీకు మీరే పరిష్కరించుకోవచ్చు.

☞ **"సెక్స్ ఆలోచనలు" గురించి క్లుప్తంగా :**

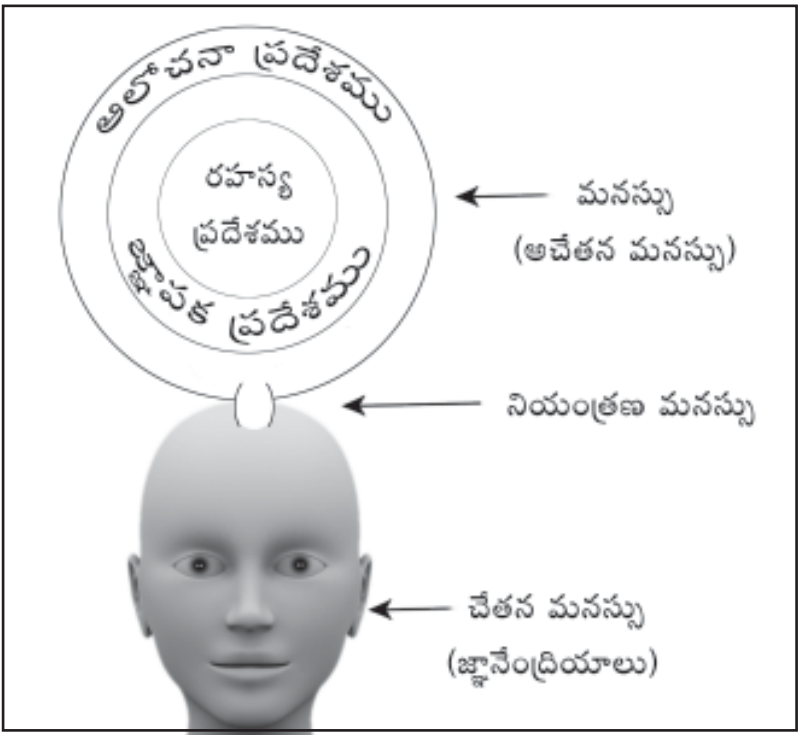
- ✦ మనిషికి వయస్సుని బట్టి ఆలోచనలు వస్తాయి.
- ✦ సెక్స్ ఆలోచనలు ఎక్కువగా 5వ దశనుంచి ప్రారంభం అవుతాయి.
- ✦ చనిపోయేవరకు సెక్స్ ఆలోచనలు వస్తూనే వుంటాయి.
- ✦ టీనేజ్‌లో వున్న (teenage) పిల్లలతో తల్లిదండ్రులు స్నేహితుల్లాగా మెలగాలి.

☞ దీని తర్వాత రాబోయే చాప్టర్ "***మనస్సు పనిచేసే విధానం***" *గురించి తెలుసుకోండి.*



మనస్సు పనిచేసే విధానం

WAY OF MIND WORKING



"మనిషి అంటే : మనస్సుతో మనుగడ సాగించే మేధావి".

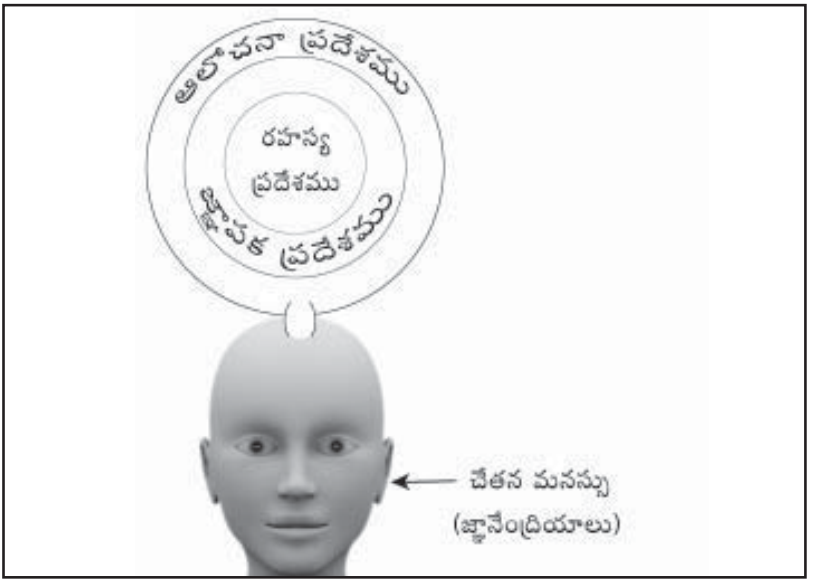
మనిషి ప్రవర్తనని ప్రభావితం చేసే భాగాలు మూడు. అవి :

1. చేతన మనస్సు (Conscious mind)
2. అచేతన మనస్సు (Sub-Conscious mind)
3. నియంత్రణ మనస్సు (Control mind)

ఈ మూడు భాగాలు ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానమై ఒక క్రమపద్ధతిలో పనిచేస్తాయి. ఈ చాప్టర్‌లో మూడు భాగాల ధర్మాల గురించి ఒక్కొక్కటిగా తెలుసుకుంటాము.

1) చేతన మనస్సు :

చేతన మనస్సులో అయిదు భాగాలు ఉన్నాయి అవి కళ్ళు, ముక్కు, నాలుక,చెవి, చర్మం. వీటిలో అతిపెద్ద అవయవం చర్మం. ఇది మన శరీరం అంతా కప్పబడి వుంది. కాబట్టి 'శరీరం' అన్నా, 'దేహం' అన్నా చర్మం అన్నా ఒకే అర్థం వస్తుందని పాఠకులు గమనించి అర్థం చేసుకోవాలి.



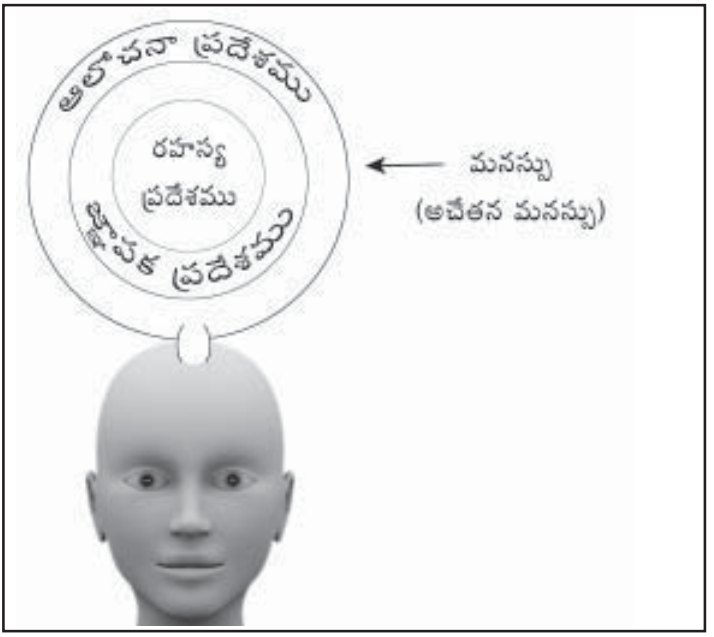
చేతన మనస్సు పనిచేసే ధర్మాలు రెండు అవి :

మొదటి పని : కళ్ళు, ముక్కు, నాలుక, చెవి, శరీరం (చర్మం) ఈ అయిదిటిని జ్ఞానేంద్రియాలు అంటాం. వీటిపని బయటి వాతావరణంలో గ్రహించిన సమాచారాన్ని అంతటిని అచేతన మనస్సులోకి చేరవేస్తుంది. కళ్ళతో చూసిన వాటిని, నాలుకతో రుచిని ఆస్వాదించిన దానిని, చెవితో విన్న శబ్దాన్ని, ముక్కుతో వాసన చూసిన దాన్ని, చర్మం ద్వారా గ్రహించిన స్పర్శాభావాన్ని అంటే చర్మానికి చల్లగా ఏదైనా తగిలితే చల్లగా వుందని, వేడిగా వుంటే వేడిగా ఉందనే సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు మన అచేతన మనస్సులోకి చేరవేస్తుంది. అంటే మనస్సులోకి చేరవేస్తుంది.

రెండవ పని : చేతన మనస్సుకి "స్పర్శా జ్ఞానం" లేదా "అనుభూతి" పొందటం వుంటుంది. అంటే కళ్ళు ఒక దృశ్యాన్ని చూసినపుడు ఇది దృశ్యము అని గుర్తుపట్టి తెలుసుకోవడం 'స్పర్శా' జ్ఞానము అనవచ్చు. జ్ఞానేంద్రియాలైన కళ్ళు, ముక్కు, చెవి, నాలుక శరీరాలకు వాటికంటూ ప్రత్యేకమైన 'స్పర్శా' జ్ఞానాలు పనిచేస్తూ వుంటాయి. అంటే వాటికి సంబందించినది ఏదైనా బయట వాతావరణంలో లేదా పరిసరాలలో గ్రహించిన దానిని తక్షణమే పసికట్టే ఒక అద్భుతమైన మెకానిజమ్ చేతనమనస్సుకి ఉంది. ఉదాహరణకు చేతన మనస్సులో భాగమైన ముక్కు వాసనని మాత్రమే పసిగట్టగలదు. అలాకాక ముక్కుదగ్గిర అన్నం పెట్టి తిని రుచి చూడమంటే ముక్కు రుచిచూసి మనకి చెప్పగలదా! చర్మానికి 'శబ్దాన్ని' గ్రహించమని, చెవికి 'చల్లగా ఉందా, వెచ్చగా వుందా' చూడమని, నాలికకి దృశ్యాన్ని చూపమని చెపితే చేయగలవా! అలా జరగని పని అని మనకి తెలుసు. దేని ప్రత్యేకధర్మం వాటికి వున్నాయి.

గమనిక : చేతన మనస్సులో అయిదు భాగాలు ఉన్నాయని అవి మన జ్ఞానేంద్రియాలైన కళ్ళు, ముక్కు, నాలుక, చెవి, చర్మం అని గుర్తు పెట్టుకోవాలి.

2) అచేతన మనస్సు :



వాడుక భాషలో అచేతన మనస్సునే "మనస్సు" అనికూడా అంటాము. కాబట్టి "అచేతన మనస్సు" అని అనడంకంటే "మనస్సు" అని చెప్పడం వల్ల సులభంగా అర్థం అవుతుంది. అచేతన మనస్సు అన్నా, మనస్సు అన్నా ఒకటే అర్థం అని పాఠకులు ఇకనుంచి అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. అచేతన మనస్సులో లేదా మనస్సులో ప్రధానంగా మూడు భాగాలు ఉన్నాయి అవి.

మొదటి భాగం : ఆలోచన ప్రదేశం (Thought Land)

రెండోభాగం : జ్ఞాపక ప్రదేశం (Memory land)

మూడో భాగం : రహస్య ప్రదేశం (Secret land(or) The deepest land)

పై మూడు భాగాల గురించి "మనస్సులో మెమరీ పవర్" అనే అధ్యాయంలో వివరంగా చెప్పబడింది.

అచేతన మనస్సు పనిచేసే ధర్మాలు :

మొదటి పని : చేతన మనస్సు నుంచి వచ్చిన సమాచారాన్ని నిల్వ చేసి భద్రపరుస్తుంది. ఇలా నిక్షిప్తం (Store) చేయబడిన సమాచారాన్నే జ్ఞాపకశక్తి (Memory Power) అంటున్నాము.

రెండవ పని : ఇలా నిక్షిప్తం చేయబడిన సమాచారాన్ని నియంత్రణ మనస్సుకి అందుబాటులో ఉంచుతుంది.

మూడవ పని : అచేతన మనస్సుకి చేతన మనస్సులాగా 'స్పర్శా జ్ఞానం' లేదు. అంటే ఎన్నో లక్షల ఆలోచనలు, అచేతన మనస్సులో నిల్వ వున్నప్పటికీ ఏరకమైన ఆలోచనలు నిల్వ ఉన్నాయో గమనించే స్పర్శ జ్ఞానం అచేతన మనస్సుకి లేదు. చిన్న ఉదాహరణతో ఈ విషయాన్ని రుజువు చేయవచ్చు. మీరు కళ్ళు మూసుకొని మీకు చిన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు ఏ విషయాలు జ్ఞాపకం ఉన్నాయో గుర్తు తెచ్చుకోండి. మహా అంటే ఓ పది ఇరవై వరకు మీ పాత జ్ఞాపకాలు మీకు గుర్తుకి రావచ్చు. అలా కాక ఎవరన్నా మీతో మీ పాత విషయాలు చర్చించినప్పుడు చాలా విషయాలు మీకు గుర్తుకు వస్తాయి. మీకు అవి గుర్తు వున్నట్టు తెలియనే తెలియదు. మనకి గుర్తు ఉన్న విషయాలు కూడా గుర్తురాకపోవడానికి కారణం ఏంటంటే అచేతన మనస్సుకి "స్పర్శ జ్ఞానం లేదు." మన మనస్సులో లక్షల జ్ఞాపకాలు వుంటాయి అచేతన మనస్సుకి "స్పర్శ జ్ఞానం" లేనందువల్ల లక్షల్లో ఆలోచనలు జ్ఞాపకం ఉన్నట్టు మనకి గుర్తుకి రావు. చేతన మనస్సు నుంచి ఏ సమాచారం పంపితే అదే అచేతన మనస్సులో అంటే మన మనస్సులో నిల్వ ఉంటుంది.

ఒకవేళ అచేతన మనస్సుకి 'స్పర్శ జ్ఞానం' ఉంది అనుకుందాం అలా అయితే మన మనస్సులో ఉన్న లక్షలాది జ్ఞాపకాలు మనకి ఒకేసారి గుర్తుకురావాలి. అలా జరగటం లేదు కాబట్టి ఖచ్చితంగా అచేతనమనస్సుకి 'స్పర్శాజ్ఞానం' అంటే 'ఎరుక జ్ఞానం' లేదనే నిర్ధారణకి రావచ్చు. మన మనస్సులో లక్షల జ్ఞాపకాల్లో ఏదో ఒకటి జ్ఞాపకం వస్తూ వుంటుంది. మరి మన అచేతనమనస్సుకి స్పర్శాజ్ఞానం లేనప్పుడు మనకి చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలుగాని లేదా ఇతర విషయాలకి సంబంధించిన జ్ఞాపకాలు ఎలా గుర్తు వస్తున్నాయి ? ఈ ప్రశ్నకి సమాధానం ఏంటంటే, స్పర్శాజ్ఞానం వున్న నియంత్రణ మనస్సులోకి "ఆలోచన" చేరినప్పుడు మనకి జ్ఞాపకం వస్తుంది. (ఈ చాప్టర్‌లోనే నియంత్రణమస్సు "రెండవ పనిధర్మం"లో వివరంగా వివరించబడింది. చదివి అర్థం చేసుకోండి.)

నాల్గవ పని : ఒక ఆలోచనని అలవాటుగాగాని, లేదా జ్ఞాపకశక్తిగా మార్చే సామర్థ్యం అచేతన మనస్సుకి ఉంది. ఈ సామర్థ్యం మనస్సులోని రెండో భాగమైన జ్ఞాపకప్రదేశానికి ఉంది.

అయిదవ పని : మన గురించి ఎరివకీ తెలియకూడని కొన్ని రహస్యాలని అంటే సిగ్గుపడే, అవమానానికి గురిఅయ్యే లాంటి విషయాలు వేరే వారికి తెలియకూడదనుకునే రహస్య విషయాల్ని, మనస్సులో దాచుకుంటాం. మనస్సులో మూడో భాగమైన రహస్య ప్రదేశంలో దాచబడుతుంది. ఈ భాగాన్నే అట్టడుగు మనస్సు అంటాము. మనకి రాత్రిపూట కలలు కూడా రహస్యభాగం నుంచే వస్తాయి.

మనం దేనినైనా ఊహించి అంచనావేయడానికి గాని, భవిష్యత్తుని అంచనా వేయడానికి గాని, గతాన్ని అర్థం చేసుకొని ప్రమాదాలకు దూరంగా ఉండాలనే సమాచారం అచేతన మనస్సులోని అట్టడుగు మనసు నుంచే మనకు సమకూరుతుంది.

మనం ప్రాణంలో ఉండటానికి కావలసిన శక్తి ఈ అట్టడుగు భాగం నుంచే వస్తుంది. దీనినే మనం "అంతరాత్మ" అనికూడా అంటుంటాం. మన ప్రమేయం లేకుండానే గుండెకొట్టుకోవడం, తిన్న ఆహారం రక్తంగా మార్పు చెందటం, కిడ్నీలు, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం లాంటి అవయవాలు పనిచేయడానికి కావలసిన శక్తి, మన దేహంలో జరిగే అనేక రసాయనక చర్యలు మన ప్రమేయం లేకుండానే జరగటానికి వెనుక పనిచేసే భాగమే అచేతన మనస్సులోని అట్టడుగు భాగం.

ఆరవ పని : భయం, ధైర్యం, ప్రేమ, పగ, ద్వేషం, దుఃఖం, నమ్మకం, అనుమానం, కుళ్ళు, సంతోషం, అసూయ, ఇష్టం, కోపం, విసుగులాంటి అనేకమైన ఎమోషన్స్‌కి జన్మస్థానం ఈ అచేతమనస్సే. టన్నులకొద్దీ ఎమోషన్స్ అచేతనమనస్సులో నిల్వ వుంటాయి. మనకి

అవసరం అయినప్పుడు ఆటోమాటిక్‌గా ఆ అవసరానికి తగ్గట్టు అచేతనమనస్సు మనకి ఎమోషన్స్‌ని సప్లయి చేస్తుంది. ఉదాహరణకి మీరు ఎవరిమీదైనా పిచ్చికోపాన్ని ప్రదర్శించాలన్నా, ఇష్టాన్ని ప్రదర్శించాలన్నా ఆ స్పందనకి కావాల్సిన ఎమోషన్స్ అచేతనమనస్సు నుంచి మనకి అందుతాయి.

ఏడవ పని : అచేతనమనస్సు మీకు నమ్మినబంటులా పనిచేస్తుంది. అంటే మీరు ఏది చెపితే దాన్ని ఎంతో సిన్సియర్‌గా చేసిపెడుతుంది. మీరు చేయాల్సిందల్లా మీలో వున్న అచేతనమనస్సుని తెలుసుకొని గాఢంగా నమ్మటమే. మీరు ఎంత ఎక్కువగా నమ్మితే అంత ఎక్కువగా మీకోసం అచేతనమనస్సు పనిచేస్తుంది. ఉదాహరణకి "నాకు పరీక్షల సమయంలో గంటలకొద్దీ ఓపికగా, పట్టుదలతో చదవగల్గే శక్తిని ఇవ్వు" అని మీలో వున్న అచేతన మనస్సుని కోరుకోండి తరవాత రోజు నుంచి మీకు గంటలకొద్దీ కూర్చొని చదవగల ఓపిక, పట్టుదల అలవాటు అయ్యే విధంగా మీచేత చేపిస్తుంది మీలోవున్న అచేతనమస్సు. ఈ విధంగా కొన్నిరోజులు మీకు కావలసిన ఒకే రకం ఆలోచనల్ని ప్రతిరోజూ రాత్రి నిద్రపోయేముందు, తెల్లవారుజాము నిద్రలోంచి మేల్కున్న సమయంలో మంచంమీద వుండగానే మీరు ఎలా అయితే భవిషత్‌లో మీ ప్రవర్తన వుండాలని కోరుకుంటున్నారో ఆ ఆలోచనల్ని బలంగా, నమ్మకంగా మీలో మీరు అనుకుంటే కొన్నిరోజులకి మీలో మీరు కోరుకున్న మార్పు రావడం స్పష్టంగా గమనిస్తారు. మీ ప్రవర్తన మీకు నచ్చినట్టు వుండే విధంగా మీకు అలవాటు చేస్తుంది మీలోవున్న మీ అచేతన మనస్సు. "నాలోవున్న అచేతనమనస్సుకి ఇంతటి శక్తి వుందా!" అనే ఆశ్చర్యం మీకు కలుగుతుంది. ఆ శక్తిని మీరు చూడాలంటే స్వయంగా మీరే రంగంలోకి దిగాలి. అంటే నేను చెప్పిన విధంగా కొన్నిరోజులు మీరు చేసి చూడండి ఖచ్చితంగా మీరు అనుకున్న ఫలితం వస్తుంది.

కొంతమందికి పుస్తకం తీసి చదవడం మొదలుపెట్టినప్పుడు ఆవలింతలు, నిద్ర, తలపట్టేసినట్టు అనిపించడం జరుగుతుంది. ఇలా అనిపించడానికి కారణం వాళ్ళు చదువు గురించి పాజిటీవ్‌గా ''చదువుకోవాలి'' అని తమకితాము బలంగా మనస్సులో అనుకోకపోవడమే కారణం.

అచేతనమనస్సు గొప్పతనం గురించి చెప్పాలంటే ఎంతో వుంది. నేను ముఖ్యంగా మనస్సు ప్రవర్తన గురించి, మెమరీ పవర్ లాంటి అంశాల గురించి ఈ పుస్తకంలో వ్రాయాలనుకున్నాను కాబట్టి "అచేన మనస్సుపై నమ్మకాన్ని వుంచితే" అనే అంశం మీద తక్కువగా ప్రస్తావించాల్సి వచ్చింది. మీకు వీలైతే "జోసఫ్ మర్ఫీ' వ్రాసిన The Power of Your Sub-consciousmind అనే ఇంగ్లీష్ పుస్తకాన్ని చదవండి. ఈ పుస్తకం తెలుగులో

వుందేమో నాకు తెలియదు. బుక్‌షాప్స్‌లో అడిగి తెలుసుకోండి. మాతృభాష తెలుగులో చదివితే ఇంకా బాగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. మానసిక వైద్యులైన జోసఫ్‌మర్ఫీ తన పుస్తకంలో అచేతనమనస్సు యొక్క అద్భుతమైన శక్తి గురించి, కొంతమంది తన పేషంట్ల అనుభవాల్ని ఉదాహరణలతో చాలా చక్కగా వివరించారు.

ఎనిమిదో పనిధర్మం : మనలో వున్న అచేతనమనస్సు మన శరీరానికి కావల్సిన దినచర్యలని క్రమం తప్పకుండా సమయానికి ఆటోమాటిక్‌గా చకచకా తనకు తానుగా చేసుకు పోతుంది. అంటే మనం ప్రతిరోజూ తినే ఆహారాన్ని రక్తంగా మార్చి శక్తి రూపంలో శరీరానికి అందిస్తుంది. శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు సక్రమంగా పనిచేసే విధంగా చూడటం అచేతన మనస్సు యొక్క ధర్మం.

3. నియంత్రణ మనస్సు (కంట్రోల్ మైండ్) :

నియంత్రణ మనస్సు అంటే "నేను" అనే ఫీలింగ్, 'నేను చేయగలను', 'నేను చేయలేను' 'నేనే గొప్ప' ఇలా 'నేను తక్కువ' అని ఇలా అనుకునే విధంగా ఫీలింగ్స్ ఈ నియంత్రణ మనస్సు నుంచి వస్తాయి.

కంట్రోల్ మైండ్‌వల్ల మనల్ని మనం కంట్రోల్ చేసుకోగల్గుతున్నాం. మనకేదైనా ఇష్టం లేకపోతే దాన్ని తిరస్కరించగలం, ఇష్టం వున్నదాన్ని అనుమతించి స్వీకరించగలం. కోపం వచ్చినప్పుడు, భయం వేసినప్పుడు ఆకలివేసినప్పుడు మనల్ని మన కంట్రోల్ చేసుకోవడానికి మన మనస్సులో ఒక భాగం అయిన కంట్రోల్‌మైండ్ సహాయపడుతుంది.

మనం శుక్రకణరూపంలో అమ్మ కడుపులోకి ప్రవేశించిన ఆ క్షణంలోనే "అచేతన మనస్సు" ఏర్పడుతుంది. నెలలు నిండే కొద్ది అచేతనమనస్సులోని కొంతభాగం "చేతన మనస్సు"గా విడిపోతుంది అంటే జ్ఞానేంద్రియాలైనటువంటి కళ్ళు, ముక్కు, నాలుక, చెవులు, శరీరంపైన "చర్మం" ఏర్పడుతుంది. ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే అమ్మ కడుపులో వున్న చిన్నబిడ్డ మనస్సు **అచేతన, చేతనమనస్సులు** అనే రెండు భాగాలుగా విడిపోతుంది. అమ్మ కడుపులోని బిడ్డ పెరుగుతూ అయిదారు నెలలు గడిచిన తరువాత నియంత్రణమనస్సు (control mind) ఏర్పడుతుంది. అంటే రెండుభాగాలుగా వున్న మనస్సు **"చేతన, అచేతన, నియంత్రణ"** మనస్సులు అనే మూడు భాగాలుగా విడిపోతుంది. ఎప్పుడైతే కంట్రోల్‌మైండ్ ఏర్పడుతుందో అప్పటినుంచి అమ్మకడుపులో వున్న బిడ్డ తల్లి ప్రవర్తనకి స్పందించడం, అమ్మ ఫీలింగ్స్‌ని అర్థం చేసుకోవడం నేర్చుకుంటుంది. అమ్మ భయపడితే కడుపులోవున్న బిడ్డ కూడా దిగులుతో ముడుచుకుపోతుంది. అమ్మ సంతోషంగా వుంటే కడుపులోవున్న బిడ్డ ఆనందంతో కడుపులో తిరుగాడుతుంది. మనం ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవాలి. అదేంటంటే

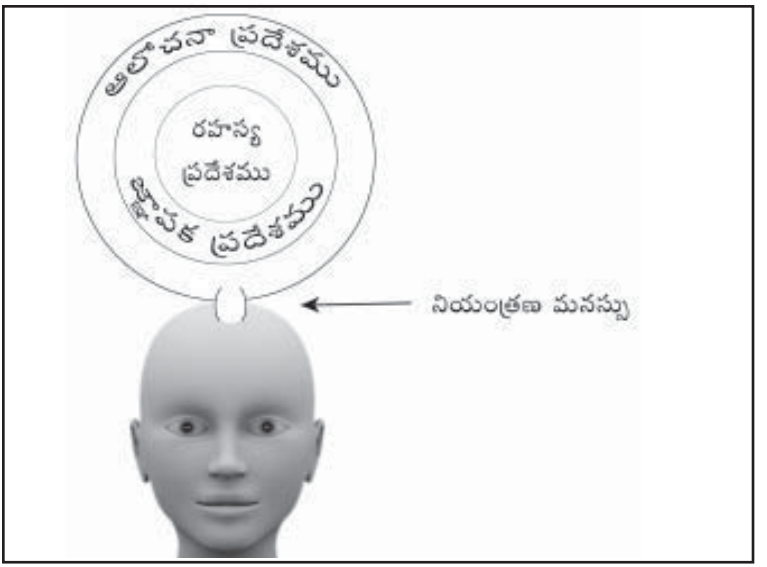
మనస్సులోని మూడు భాగాల్లో వయస్సులో పెద్దదైన భాగం "అచేతన మనస్సు". ఈ భాగం నుంచే చేతన, నియంత్రణ మనస్సులు పుట్టుకొస్తాయి. మనం ప్రాణంతో వున్నాం అంటే అందుకు కావల్సిన శక్తి అచేతమనస్సు నుంచి ఉత్పత్తి అవుతుంది. మన శరీరానికి అవసరమైన రసాయనిక చర్యల్ని జరిపేది కూడా అచేతనమనస్సే.

కంట్రోల్‌మైండ్‌కి వున్న ఒక గొప్పశక్తి ఏంటంటే : **అచేతనమనస్సుని మనకి కావల్సినట్టు మలచగల శక్తి వుంది.** అంటే మీకు అనంతమైన జ్ఞాపకశక్తి కావాలనుకున్నప్పుడు దానికనుగుణంగా అచేతనమనస్సు పనిచేసే విధంగా కంట్రోల్‌మైండ్ సహాయపడుతుంది. జ్ఞాపకాల్ని గుర్తు చేసుకోవడానికి, ఒక ఆలోచనని మనస్సులోకి పంపి జ్ఞాపకశక్తిగా తయారుచేయడానికి, ఒక పనిని అలవాటుగా మార్చడానికి కంట్రోల్‌మైండ్ ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. **"అచేతనమనస్సు" జ్ఞాన సరస్సులాంటిది అయితే ఆ సరస్సులోకి దూకి జ్ఞానాన్ని తెచ్చుకునేది కంట్రోల్‌మైండ్. కంట్రోల్‌మైండ్ యొక్క ముఖ్య లక్షణం ఏంటంటే మనల్ని మనం కంట్రోల్ చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.**

అమ్మ కడుపులోంచి బయటకి వచ్చిన క్షణంనుంచి అంటే పుట్టిన క్షణంనుంచి లేలేతగా వున్న నియంత్రణమనస్సు చురుగ్గా పనిచేయడం మొదలుపెడుతుంది. మనం పుట్టగానే మన కంట్రోల్‌మైండ్ బలహీనంగా వుంటుంది. అందుకనే పసిబిడ్డగా పుట్టగానే మనల్ని మనం ఏ విషయంలో కూడా కంట్రోల్ చేసుకోలేం. ఈ విషయాన్ని అప్పుడే పుట్టిన పసిబిడ్డని చూస్తే అర్థం అవుతుంది. పుట్టిన దగ్గరనుంచి ఏడు లేదా ఎనిమిది సంవత్సరాలు వచ్చేవరకూ చాలా విషయాల్లో మనల్ని మనం కంట్రోల్ చేసుకోలేం. మన ఇష్టాఇష్టాల్ని, కోరికల్ని అదుపులో పెట్టుకోవడం ప్రాక్టీస్ చేసేకొద్ది మన కంట్రోల్‌మైండ్ బలం పెరుగుతుంది. కొంతమంది తమని తాము అన్ని విషయాల్లో చాలా చక్కగా కంట్రోల్ చేసుకోగల్గుతారు. మరికొందరు వాళ్ళమీదవాళ్ళకి అదుపే వుండదు. ఇలాంటి వాళ్ళ మనస్సులో కంట్రోల్‌మైండ్ బలహీనంగా వుందని అర్థం. కంట్రోల్‌మైండ్‌ని మనకి మనమే బలంగా పనిచేసే విధంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

గమనిక : 'నియంత్రణమనస్సు' స్వభావాన్ని చాలా బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే మన జీవితాన్ని మనకి కావలసినట్టు మలుచుకోవడానికి కంట్రోల్‌మైండ్‌కి అనంతమైన శక్తి వుంది. కాబట్టి ఇంకోసారి దీని గురించి తెలుసుకుందాం : నియంత్రణ మనస్సు అంటే "నేను, నాది" అనే స్పృహని కలిగించే ఫీలింగే నియంత్రణమనస్సు అవుతుంది. మనల్ని మనం కంట్రోల్ చేసుకునే శక్తినిబట్టి కంట్రోల్‌మైండ్ శక్తిని అంచనా వేయవచ్చు. **నియంత్రణ మనస్సుని ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే నియంత్రణ మనసే "నేను అనే ఫీలింగ్."**

నియంత్రణ మనస్సు పనిచేసే పద్ధతి :



మొదటి పని ధర్మం : చేతన, అచేతన మనస్సులకి మధ్య వారధిగా పనిచేస్తుంది. చేతన మనస్సు నుండి పంపబడిన సమాచారం ఆలోచనల రూపంలో నియంత్రణ మనస్సు ద్వారా అచేతన మనస్సులోకిపోయి నిక్షిప్తం అవుతుంది. ఇలా జ్ఞాపకాలుగా ఉన్న విషయాల్ని అవసరం అయినపుడు నియంత్రణ మనస్సు పొందగలదు.

రెండవ పని ధర్మం : దీనికి స్పర్శ జ్ఞానం ఉంది. ఏ రకం ఆలోచన అయినా నియంత్రణ మనస్సు నుంచి పోవాల్సిందే. ఇది ఒకసారి ఒకే ఆలోచనని అనుమతిస్తుంది. అంటే సింగిల్‌వే ట్రాఫిక్‌లాగా ఆలోచనలు చేతన మనస్సు నుంచి అచేతన మనస్సులోకి నియంత్రణ మనస్సు ద్వారా పోవటం ఒకరకం లేదా అచేతన మనస్సులో ఉన్న జ్ఞాపకాలు నియంత్రణ మనస్సులోకి రావడం రెండోరకం ఇలా ఏదో ఒక్క పద్ధతిలోనే ఆలోచనలు నియంత్రణ మనస్సులోకి వస్తూపోతూ వుంటాయి. ఇలా ఒక ఆలోచన అచేతనమనస్సులో నుంచి నియంత్రణ మనస్సులోకి రావడం జరిగినపుడు ఆలోచన వచ్చినట్టు మనకి తెలుస్తుంది. ఇదే నియంత్రణ మనస్సు 'స్పర్శ' జ్ఞానం. అచేతనమనస్సులోని జ్ఞాపకాలు నియంత్రణ మనస్సులోకి రాకపోతే మనం "విషయ జ్ఞాపకం వున్నట్టు" గుర్తుపట్టలేం.

ఉదాహరణకి, మీరు ఏదన్నా విషయాన్ని జ్ఞాపకం తెచ్చుకుంటే, "ఆ జ్ఞాపకం వచ్చింది" అని అనుకునే దానినే నియంత్రణ మనస్సు "స్పర్శ జ్ఞానం" అంటారు. మీరు ఏదైనా సంఘటనని

సమాజంలో చూస్తున్నప్పుడు "నేను చూస్తున్నాను" అనే భావనే నియంత్రణ మనస్సు స్పర్శ జ్ఞానం అంటారు. అంటే మీరు చూస్తున్న సంఘటన చేతన మనస్సులోని భాగమైన కళ్ళు ద్వారా నియంత్రణ మనస్సుని చేరినపుడు "నేను చూస్తున్నాను అనే భావం పుడుతుంది." ఈ చూసింది జ్ఞాపకంగాని ఉంటే జ్ఞాపకంగా మారిన ఆ ఆలోచన నియంత్రణ మనస్సు ద్వారా అచేతనమనస్సులో చేరి జ్ఞాపకశక్తిగా మారుతుంది. అచేతనమనస్సు ఆలోచనల్ని జ్ఞాపకశక్తిగా మార్చగలదని ఇంతకిముందే తెలుసుకున్నాం. ఒక ఆలోచనని జ్ఞాపకశక్తిగా మార్చగల్గేది అచేతనమనస్సు అయితే ఆలోచనల్ని చేతనమనస్సు నుంచి అచేతన మనస్సులోకి పంపేది నియంత్రణ మనస్సు. ఇలా నియంత్రణ మనస్సు ఏదో ఒక పద్ధతినే అవలంభించగలదు. ఒకేసారి రెండు పద్ధతులని పాటించలేదు. అంటే ఒకేసారి ఆలోచనల్ని గ్రహించడం, జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవడం చేయలేదు. అంటే మీరు ఒకేసారి రెండు పనులు చేయలేరు అని అర్థము 'మీరు అంటే' ఈ సందర్భంలో నియంత్రణమనస్సు అని అర్థం.

ఇలా రెండు పనులు ఒకేసారి చెయ్యలేం అని ఒక ప్రయోగంతో నిరూపించవచ్చు: మీరు ఒకేసారి రెండు జ్ఞాపకం వున్న విషయాల్ని ఒకేసారి ఇద్దరికి చెప్పి చూడండి!! చెప్పలేం. ఒక విషయం తరువాత ఇంకో విషయం మాత్రమే చెప్పగలం. అలాగే ఒకేసారి మీ ముక్కు దగ్గిర పది వివిధ రకాలైన వాసనలను గమనించండి. మీరు ఆ పది వాసనలను గుర్తుపట్టినా అవి ఒకేసారికాక ఒకదాని తరువాత ఇంకొకటి గుర్తుపట్టి వుంటారు. ఒక సెకనులో పదిటిలో ఒక వాసనని గుర్తు పట్టగలం. ఒకే సెకనులో ఒకేసారి పది వాసనల్ని గుర్తుపట్టే సామర్థ్యం మనకి లేదు. అంటే మన కంట్రోల్ మైండ్‌కి లేదు.

మూడవ పని ధర్మం : కంట్రోల్‌మైండ్ ఆలోచనల్ని కంట్రోల్ చేయగలదు. అంతేకాకుండా మన చేతన మనస్సు అయిన జ్ఞానేంద్రియాలపైన పూర్తి పట్టు ఉంటుంది. ఉదాహరణకి మీరు కళ్ళు మూసుకోవాలి అంటే మూసుకోగలరు, తెరవగలరు. మీ కాళ్ళు, చేతులని కదపాలంటే అటూ ఇటూ కదపగలరు. మీ నాలుక రుచి చూడకూడదు అనుకుంటే నోరు మూసుకొని ఉండగలరు. ఆత్మహత్య చేసుకునేవారు నియంత్రణ మనస్సు ప్రేరణ వల్లే ఆత్మహత్య చేసుకుంటారు.

నాల్గవ పని ధర్మం : నియంత్రణ మనస్సుకి అచేతన మనస్సులోని రెండు భాగాలైన ఆలోచన ప్రదేశం, జ్ఞాపక ప్రదేశాలపైన పట్టు, అదుపు ఉంటుంది కాని, అట్టడుగు భాగమైన రహస్య ప్రదేశం మీద అదుపు ఉండదు. ఈ రెండు అంశాలని ఉదాహరణతో అర్థం చేసుకుందాం.

ఉదాహరణకి జ్ఞాపక ప్రదేశంలో ఉన్న జ్ఞాపకాల్ని మనకి అవసరం అయితే జ్ఞాపకం తెచ్చుకుంటాం మనం చదివినది జ్ఞాపకం చేసుకోవడం, పాత సంఘటనలను అవసరం అయితే గుర్తు తెచ్చుకోవడం లాంటి పనులు. ఇది మన చేతిలో పని అంటే నియంత్రణ

మనస్సు పని. కాని అట్టడుగు మనస్సు ధర్మాలైన కలలు కనడం, గుండె కొట్టుకోవడం, రసాయన చర్యలు లాంటి వాటిపై మనకు అదుపు వుండదు. వాటిని మనం కంట్రోల్ చేయలేం అంటే నియంత్రణ మనస్సు కంట్రోల్ చేయలేదు. ఉదాహరణకి మనకి కలలు రాకుండా ఉండాలి అని అనుకుంటే కలలు రాకుండా ఆపలేము. అలాగే "నా గుండె నిమిషానికి 40 సార్లే కొట్టుకోవాలి" అని అనుకుంటే అలా జరగదు. అందరికి కొట్టుకున్నట్టే మీకు కూడా కొట్టుకుంటుంది. (నిమిషానికి గుండె దాదాపు '80' సార్లు కొట్టుకుంటుంది)

అయిదో పని ధర్మం : భవిష్యత్‌ని ఊహించి అంచనా వేసేది మనమే అంటే నియంత్రణ మనస్సే, కాని ఊహించడానికి కావలసిన శక్తి మాత్రం నిరంతరం మనకి అచేతన మనస్సులోని అట్టడుగు మనస్సు నుంచి అందుతుంది.

☛ **"మనస్సు పనిచేసే విధానం' గురించి క్లుప్తంగా :**

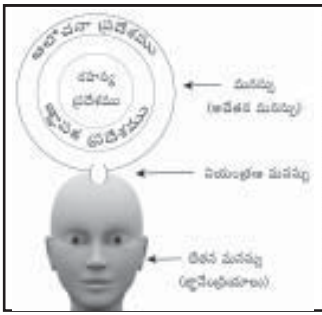
- ✦ చూసిన విషయాలు, సంఘటనలు చేతన మనస్సు నుంచి నియంత్రణ మనస్సు ద్వారా అచేతన మనస్సులోకి చేరతాయి. అంటే దేనినైతే మనం "మనస్సు" అని ఫీల్ అవుతున్నామో అందులోకి చేరతాయి.
- ✦ అచేతన మనస్సులోకి చేరిన కొన్ని ఆలోచనలు మాత్రమే అవసరం మేరకు జ్ఞాపకశక్తిగా మార్పు చెందుతాయి.
- ✦ అచేతన మనస్సుకి ఒక అలవాటుని పదేపదే మనచేత చేయించే ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ సామర్థ్యం వుంది. ఈ విషయం గురించి **"మనస్సులో మెమరీ పవర్"** అనే చాప్టర్‌లో వివరంగా చెప్పడం జరిగింది.
- ✦ అచేతన మనస్సులో మూడు భాగాలు వున్నాయి అవి **ఆలోచన ప్రదేశం, జ్ఞాపకప్రదేశం, రహస్య ప్రదేశం.**
- ✦ మనం ఆలోచించే ప్రతి ఆలోచన మనస్సులోని మొదటి భాగమైన ఆలోచన ప్రదేశంలోకి చేరుతుంది. అక్కడినుంచి జ్ఞాపక ప్రదేశంలో చేరిన ప్రతి ఆలోచన పూర్తిస్థాయి జ్ఞాపకశక్తిగా మారుతుంది. ఎవరికీ తెలియకూడదు, చెప్పకూడదు, అనుకున్న ఆలోచనలు రహస్య ప్రదేశంలో వుంటాయి.
- ✦ రహస్య ప్రదేశంలో నుంచి కలలు, రసాయన చర్యలు జరిపే అంతర్గత శక్తి, ఊహాశక్తి నిరంతరం ఊటలాగా ఉబికివస్తుంది.
- ✦ నేను ఇక్కడ వున్నాను, ఇది నాది, నాకు ఆకలి వేస్తుంది అని మనకి చెప్పేది నియంత్రణ మనస్సు.

☛ జ్ఞాపకశక్తి గురించి వివరంగా దీని తరువాత చాప్టర్ ***"మనస్సులో మెమరీ పవర్"*** లో తెలుసుకోబోతున్నారు.

మనస్సులో మెమరీ పవర్ చాప్టర్

జీవితాన్ని
చాలెంజ్‌గా తీసుకోండి.

మీ మనస్సుని అనుమానించకుండా పూర్తిగా నమ్మండి అంటే మీ మీద మీకు అపారమైన నమ్మకాన్ని ఉంచండి. అప్పుడు అనంతమైన జ్ఞాపకశక్తి మీ సొంతం అవుతుంది. బద్ధకాన్ని విడిచి ఏకాగ్రతతో చదవడం అలవాటుగా చేసుకోండి.



మనస్సులో మెమరీ పవర్

MEMORY POWER IN YOUR MIND

మీరు ఇప్పటివరకు చదివిన చాప్టర్స్ అన్ని ఒక ఎత్తు అయితే ఈ చాప్టర్ మాత్రమే ఒక ఎత్తు. నిజానికి "మనస్సులో మెమరీ పవర్" అనే ఈ చాప్టర్‌ని చక్కగా వివరించడం కోసం ముందు చాప్టర్స్‌ని మీకు పరిచయం చేశాను. మొదటి చాప్టర్ "ఓ మనస్సా! నువ్వెక్కడ?..." నుండి "మనస్సు పనిచేసే విధానం" వరకు చెప్పిన ప్రతి అంశాన్ని శ్రద్ధతో చదివి అర్థం చేసుకున్న పాఠకులకి "మనస్సులో మెమరీ పవర్" అనే ఈ చాప్టర్ చాలా సులభంగా, ఎంతో చక్కగా అర్థం అవ్వడంతోపాటు జ్ఞాపకశక్తి అనేక రెట్లు పెరిగి ధృడంగా తయారౌతుందని నేను మీకు మాట ఇవ్వగలను. ఇంతకు ముందు చదివిన చాప్టర్స్‌లో మనం మనస్సుని ఊహించడం దానిని మన మనోఫలకంపై చూడటం నేర్చుకున్నాం. ఈ చాప్టర్‌లో మన మనస్సు అంతరాళలోకి అంటే అచేతన మనస్సు యొక్క అట్టడుగు భాగం లోతులని ఊహించి చూడబోతున్నాం. అంతే కాకుండా మనస్సులోకి చేరిన ఒక ఆలోచన 'జ్ఞాపకశక్తి'గా ఎలా అభివృద్ధి చెందుతుందో తెలుసుకుంటాం, జ్ఞాపకశక్తికి అలవాటుకి మధ్య తేడాని ఈ చాప్టర్ మనకి వివరిస్తుంది.

మీరు మునుపటి చాప్టర్స్ అన్నిటిని ఎంత చక్కగా అర్థం చేసుకొని, చెప్పిన విధంగా మనస్సుని ఊహించటం నేర్చుకొని వుండివుంటే అంత చక్కగా ఈ చాప్టర్‌లోని విషయాన్ని మీరు అర్థం చేసుకోగలరు. అందుకనే ఇంకోసారి ముందు చాప్టర్స్‌లో చదివిన విషయాన్ని సంక్షిప్తంగా గుర్తు చేసుకుందాం. ఇంకా బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

- **'ఓ మనసా నువ్వెక్కడ'** అనే చాప్టర్‌లో మనస్సు చేసే చర్యలని ఎవరికి తోచినట్లు వాళ్ళు ఊహిస్తారని, మనస్సు గురించి మన అభిప్రాయాలు తెలుసుకొన్నాం ఎవరి మనస్సు వారి దగ్గరే ఉంటుందని తెలుసుకున్నాం.
- **'నీ మనస్సు స్వభావం తెలుసుకో'** అనే చాప్టర్‌లో మనస్సునిండా ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలతో నిండి వుండటం మనస్సు యొక్క సహజస్వభావం అని తెలుసుకున్నాం. ఆలోచనలు ఇరవై నాలుగ్గంటలూ చలనంలోనే వుంటాయని తెలుసుకున్నాం. జ్ఞాపకశక్తి మనస్సుకి వున్న సహజమైన స్వభావంఅని తెలుసుకున్నాం.

- **'మనస్సుకి మెదడుకి మధ్య తేడా'** అనే చాప్టర్‌లో మెదడు మనస్సుని క్రియేట్ చేస్తుందని అర్థం చేసుకున్నాం.
- **'న్యూటన్ నియమాలకు, మనస్సుకు ఉన్న సంబంధం'** అనే చాప్టర్‌లో న్యూటన్ నియమాల ప్రకారం మనస్సు పనిచేసే విధానాన్ని చర్చించడం జరిగింది.
- **'నీ మనస్సు రూపాన్ని ఊహించు'** అనే చాప్టర్‌లో కంటికి కనిపించని మనస్సుని అర్థం చేసుకోవడానికి ఊహాశక్తిని ఉపయోగించి ఒక ఖాళీ నీటి బుడగ లేదా సబ్బు నురగ బుడగని ఊహించి మనస్సు రూపాన్ని మన మనోఫలకంపై చూసే ప్రయత్నం చేసాం.
- **'మనస్సులో ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు జంటగా కలిసి వుంటాయి'** అనే చాప్టర్‌లో మనస్సులో ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు రెండు కలగలిసి పనిచేస్తూ వుంటాయని, ప్రతి ఆలోచనపైన ఎమోషన్‌తో కప్పబడి వుంటుందని, వీటినే థాట్ గ్లోబ్ అంటారని, ఇలాంటి థాట్‌గ్లోబ్‌లు మన మనస్సు నిండా వుంటాయని ఊహించి అర్థం చేసుకున్నాం.
- **'సెక్స్ ఆలోచనలు'** అనే చాప్టర్‌లో ఆలోచనలు మూడురకాలని అవి కాలంతో సంబంధం వున్న ఆలోచనలు, భ్రమని భ్రాంతిని కల్గించే ఆలోచనలు, సెక్స్ ఆలోచనలు అని తెలుసుకున్నాం. యుక్త వయస్సు వచ్చిన దగ్గిరనుంచి వృద్ధాప్యం వచ్చి చనిపోయే వరకూ సెక్స్ ఆలోచనలు ఏదో ఒక సమయంలో మనస్సులోకి వస్తూ పోతూ వుండటం మనిషి మనస్సు యొక్క జీవిత చక్రంలో సహజం అని కూడా తెలుసుకున్నాం.
- **'మనస్సు పనిచేసే విధానం'** అనే చాప్టర్‌లో చేతన, అచేతన, నియంత్రణ మనస్సులు పనిచేసే విధానం గురించి తెలుసుకున్నాం.

"మనస్సులో మెమరీ పవర్" అనే ఈ చాప్టర్ మనకి ప్రధానంగా రెండు విషయాలని వివరిస్తుంది అవి :

1. **జ్ఞాపకశక్తి** (Memory Power)

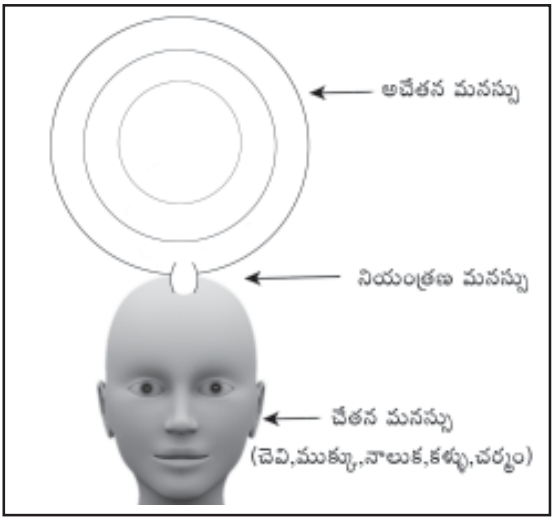
   (ఒక ఆలోచన జ్ఞాపకశక్తిగా రూపాంతరం చెందే ప్రక్రియని వివరిస్తుంది.)

2. **అలవాటు** (habit) (జ్ఞాపకశక్తికి, అలవాటుకి మధ్య తేడాని వివరిస్తుంది.)

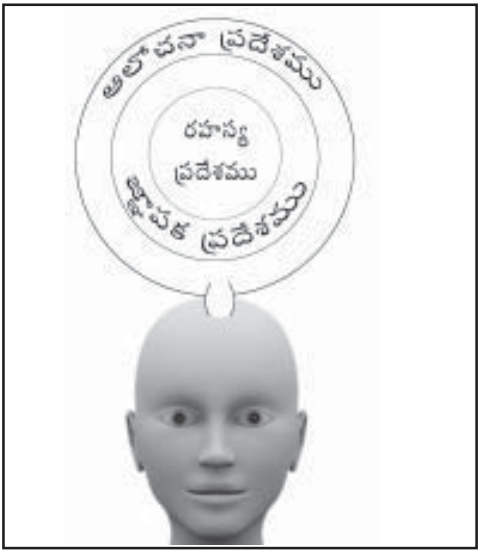
మీకు ఇప్పుడు మనస్సు ఆకృతిని ఊహించడం తెలుసు. ఇక మనస్సు అంతరాళం అంటే మనస్సు అట్టడుగు పొరలని అందులోని భాగాలని ఊహించడం నేర్చుకుందాం రండి!

మనిషి మనస్సులో ప్రధానంగా మూడు భాగాలు వున్నాయి. క్రింది పటంలో చూడవచ్చు అవి :

1. చేతన మనస్సు (Conscious mind)
2. అచేతన మనస్సు (Sub-conscious mind)
3. నియంత్రణ మనస్సు (Control mind)



ఈ చాప్టర్‌లో మనం ఒక ఆలోచన ఎలా 'జ్ఞాపకశక్తి'గా మార్పు చెందుతుందో తెలుసుకోబోతున్నాం. 'జ్ఞాపకశక్తి' అనే అంశం అచేతన మనస్సుకి సంబంధించిన విషయం ఎందుకంటే ఒక సాధారణమైన ఆలోచనని జ్ఞాపకశక్తిగా మార్చగల సామర్థ్యం అచేతన మనస్సులోని జ్ఞాపక ప్రదేశానికి మాత్రమే వుంది. కాబట్టి మనం 'జ్ఞాపక శక్తి' గురించి తెలుసుకోవాలంటే దానికంటే ముందు అచేతన మనస్సు గురించి దానిలోని అంతర్ భాగాల గురించి తెలుసుకోవాలి.



అచేతన మనస్సులోని మూడు పొరలు లేదా భాగాలు ప్రక్క పటంలో చూడవచ్చు అవి :

1. ఆలోచనా ప్రదేశం
2. జ్ఞాపక ప్రదేశం
3. రహస్య ప్రదేశం

"అచేతన మనస్సు"లో అంటే మనస్సులో మూడు అంతర్ భాగాలు వున్నాయన్న విషయాన్ని "మనస్సు పనిచేసే విధానం" అనే చాప్టర్‌లో తెలుసుకొని వుంటారు. ఇప్పుడు మనస్సులోని ఈ మూడు అంతర్ భాగాల అమరికను ఊహిద్దాం. పాఠకులకి ముఖ్య గమనిక ఏంటంటే ఈ చాప్టర్‌లో 'మనస్సు' అని నేను ప్రస్తావించినా, 'అచేతన మనస్సు' అని ప్రస్థావించినా రెండు ఒకే అర్థాన్ని ఇస్తాయి అని గమనించగలరు. మనస్సు అన్నా, అచేతన మనస్సు అన్నా దానిలో వున్న మూడు ప్రధానభాగాలు **ఆలోచన ప్రదేశం, జ్ఞాపక ప్రదేశం, రహస్య ప్రదేశం** అని ఠక్‌న గుర్తుకి తెచ్చుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఇప్పుడు మన మనస్సు అంతర్ భాగాలని ఊహిద్దాం. క్రింద కొటేషన్స్‌లో వున్న విషయాలని చదివేటప్పుడే ఊహిస్తూ చదవాలి :

"ఒక పెద్ద ఖాళీ నీటి బుడగని ఊహించండి. ఇది ఆలోచన ప్రదేశం, దాని లోపల మీరు మొదట ఊహించిన పెద్దదానికంటే (బొమ్మలో చూపిన విధంగా) చిన్న ఖాళీ నీటి బుడగని ఊహించండి ఇది జ్ఞాపకప్రదేశం. ఇప్పుడు ఈ జ్ఞాపకప్రదేశంలో ఇంకొక చిన్న ఖాళీ నీటి బుడగని ఊహించండి. ఇది రహస్య ప్రదేశం.

ఈ మూడు గుండ్రని బుడగలు ఒకదానిలో ఇంకొకటి ఉన్నట్టుగా, ఒక దాని పొర ఇంకొకటి తాకకుండా గాలిలో తేలుతున్నట్టుగా, ఒక పెద్ద గాలి బుడగలో ఇంకో చిన్న గాలిబుడగ ఈ చిన్న గాలి బుడగలో ఇంకా చిన్న గాలి బుడగలని ఊహించండి.

ఈ మొత్తం ఊహించినదానిని ఒకేసారిగా మీ మనోఫలకంపై చూసినపుడు ఒక పెద్ద గోళం లోపలప్రాంతం ఆలోచన ప్రదేశం దానిలోనే ఇంకో చిన్న గోళం జ్ఞాపక ప్రదేశం ఆ చిన్నగోళంలోనే దానికంటే చిన్నగోళంగా రహస్య ప్రదేశాల్ని మనస్సులో మూడు పొరలుగా విడివిడిగా వున్నట్టు ఊహించాలి. అంటే ఆలోచన ప్రదేశం అయిన పెద్ద పారదర్శకపు గుండ్రని గోళంలో ఇంకో చిన్న బుడగ (జ్ఞాపకప్రదేశం) దానిలో ఇంకో చిన్న పారదర్శకపు గుండ్రని గోళం (రహస్య ప్రదేశం) వున్నట్టు స్పష్టంగా, మీ మనోఫలకంపైన ఊహించండి."

మీరు పైన చెప్పినట్టు ఊహించలేకపోతే ఏమీ గాభరా పడాల్సిన పనిలేదు. మరొకసారి ప్రయత్నించండి చక్కగా ఊహించగల్గుతారు. ఒకేసారి చదువుతూ ఊహించడం కష్టంగా అనిపిస్తే ఒకసారి చదివి తరువాత కళ్ళు మూసుకొని ఊహించండి. మీరు ఊహించినది మీ మనోఫలకంపైన స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

మనస్సు అమరికను అర్థం చేసుకోవడానికి ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే మనస్సులో **'ఆలోచన ప్రదేశం'** అనేది ఒక పొర దానిలోపల **'జ్ఞాపకప్రదేశం'** ఇంకో పొర జ్ఞాపకప్రదేశం లోపల **'రహస్యప్రదేశం'** ఇంకో పొర. ఒకదానిలో ఇంకొకటిగా అమరివున్న మూడు భాగాలైనటువంటి గుండ్రని ఖాళీ గోళాలని పారదర్శకంగా అంటే లోపలి భాగాలు కనిపిస్తున్నట్టుగా చాలా స్పష్టంగా మీ మనోఫలకంపై చూస్తున్నట్టు మీరు ఫీల్ అవ్వగలిగితే 'మనస్సు' అంతరాళని అంటే అట్టడుగు పొరలని చక్కగా ఊహించినట్టే! ఇకనుండి చెప్పిన ప్రతి అంశాన్ని ఊహిస్తూ, మీ మనోఫలకంపై చూసుకొని అనుభవంలోకి తెచ్చుకుంటూ ఓపికగా, ఆసక్తితో చదవడం మొదలు పెడితే మీకు చెపుతున్న ప్రతి విషయం పూర్తిగా అర్థం అవుతుంది.

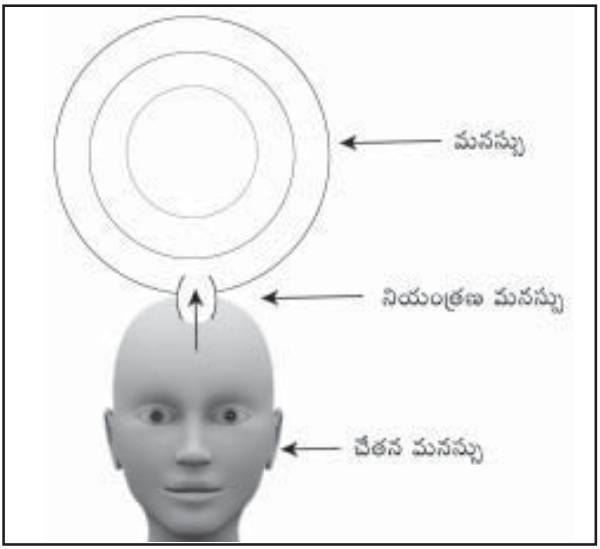
మనస్సులో ఆలోచనల చలనం : మనస్సులో ఆలోచనలకి చలనం వుంటుందని ఇంతకు ముందు చాప్టర్స్‌లో న్యూటన్ నియమాలతో పోల్చి వివరించడం జరిగింది. మనస్సులో ఆలోచనలకి "చలన" స్వభావం ఉండటం వల్ల ఏవేవో ఆలోచనలు మనస్సులోకి వస్తూ పోతూ వున్నట్టు మనకి చాలాసార్లు అనిపిస్తుంది.

మనస్సు ఆలోచనలని సింగిల్ వే (Single Way trafic) ట్రాఫిక్‌లాగా ఏదో ఒక వైపున మాత్రమే పంపుతూ వుంటుంది. అంటే ఒక ఆలోచన వెళితే చేతన మనస్సు నుండి నియంత్రణ మనస్సు ద్వారా అచేతన మనస్సులోకి వెళ్ళాలి లేదా అచేతన మనస్సు నుండి నియంత్రణ మనస్సులోకైనా ప్రవేశించాలి. ఏదో ఒక విధానాన్ని మాత్రమే పాటిస్తుంది. అంటే మనం ఎప్పుడూ విషయాలని గుర్తుపెట్టుకోవడం అన్నా చేస్తాం లేదా గుర్తు తెచ్చుకోవడం అన్నా చేస్తాం. ఒకేసారి రెండూ చేయలేం. **దీనినే సింగిల్‌వే ట్రాఫిక్ ఆలోచనా విధానం అంటారు.** సింగిల్‌వేలో పోతున్న ఆలోచనలకి వున్న ఆ రెండు దిశల్ని క్రింద ఇవ్వబడినవి. అవి :

మొదటి దిశ (First direction) :

చేతన మనస్సు నుండి నియంత్రణ మనస్సు ద్వారా ఆలోచనలు మనస్సులోకి ప్రయాణం చేస్తాయి. ఈ రకం ఆలోచనలని స్వీకరణ ఆలోచన (input thoughts) అని

అంటారు. క్రింద బొమ్మని చూసి అర్థం చేసుకోవచ్చు. బాణం గుర్తు (↑)ఆలోచనా ప్రవాహం దిశని సూచిస్తుంది.

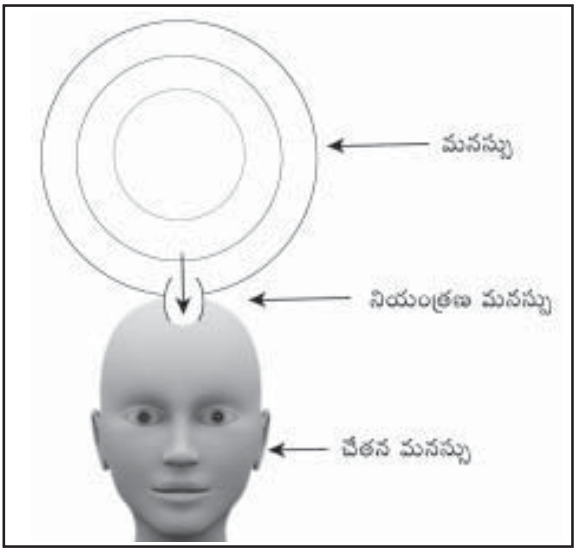


స్వీకరణ ఆలోచనలు (Input thoughts) : మనం మన చేతనమనస్సుతో అంటే కళ్ళు తెరచి ఏ వస్తువునైనా చూసినా, ఏదైనా సంఘటనని విన్నా, ఏదైనా పదార్థాన్ని నాలికతో రుచి చూసినా, ముక్కుతో వాసన చూసినా, లేక చర్మంకి ఏదైనా స్పర్శ కలిగి ఫీల్ అయినా ఇలాంటి ఆలోచనలన్ని నియంత్రణ మనస్సు ద్వారా మనస్సుకి చేరతాయి. ఉదాహరణకి మీకు ఒక కొత్త వ్యక్తి పరిచయం అయ్యారనుకోండి అతని లేదా ఆమె తాలూకు ముఖకవళికలు, అతని గురించిన కొన్ని విషయాలు మనకు గుర్తు వుంటాయి. అంటే దీనర్థం ఈ ఆలోచనలు మనస్సులో నిక్షిప్తం అయ్యాయి అని. ఈ దిశలోపోయే ఆలోచనలు జ్ఞాపకశక్తిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి.

రెండవ దిశ (Second direction) :

"మనస్సు" లోపల నుండి నియంత్రణ మనస్సు వరకు ప్రయాణం చేసి ఆగిపోయే ఆలోచనలని బహిష్కరణం ఆలోచనలు (output thoughts) అని అంటారు. అంటే నియంత్రణ మనస్సులోకి ఆలోచనలు ప్రయాణిస్తాయి. నియంత్రణ మనస్సుకి గల స్పర్శజ్ఞానం

వల్ల (Sensory feeling) అక్కడికి ఆలోచన చేరీ చేరగానే మనకి జ్ఞాపకం వస్తుంది. అచేతన మనస్సులో జ్ఞాపకశక్తిగా తయారైన ఆలోచనలు నియంత్రణ మనస్సులోకి వస్తాయి. క్రింద బొమ్మలో (↓) బాణం గుర్తు ఆలోచనల ప్రవాహం దిశను చూచిస్తుంది.

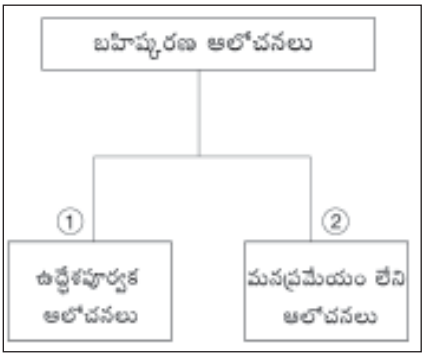


బహిష్కరణ ఆలోచనలు (output thoughts) :

ఈ ఆలోచనల చలన ప్రవాహం మనస్సులో నుండి మొదలౌతుంది. అలా మొదలైన ఆలోచన మనస్సులోకి వచ్చి రాగానే మనకి స్పర్శలోకి లేదా అనుభూతిలోకివస్తుంది అంటే 'ఏదో ఆలోచన వచ్చిందే' అని మనకి తెలుస్తుంది.

ఉదాహరణకి మీరు ఎప్పుడైనా ప్రశాంతంగా కూర్చొనో, పడుకునో వున్నప్పుడు మీ మనస్సులో తళుక్ మంటూ ఏదో ఒక సంఘటనకి సంబంధించిన ఆలోచనో, ఎవరన్నా మీతో గతంలో చర్చించిన విషయమో లేదా ఎవరో వ్యక్తి రూపమో ఇలా మీ ప్రమేయం లేకుండా మీకు అనుభూతిలోకి వచ్చే ఆలోచనలు మీరు ప్రస్తుతం ఆలోచించుతున్న దానికి, తళుక్‌మని మీ మదిలో మెరిసిన ఆలోచనలకి చాలాసార్లు సంబంధమే వుండదు. ఈ విధంగా మనకి సంబంధంలేని కొత్త ఆలోచనలు, గతించిన విషయాలు లేదా పూర్వపు అనుభవాలను గుర్తుకు తెచ్చుకున్నప్పుడు మనకి గుర్తుకి వచ్చే ఆలోచనలని బహిష్కరణ ఆలోచనలు అని అంటారు. ఇవి రెండు రకాలు.

1. ఉద్దేశపూర్వకమైన ఆలోచనలు (Intentional output thoughts)
2. మన ప్రమేయం లేని ఆలోచనలు (unintentional output thoughts)



1. ఉద్దేశపూర్వకమైన ఆలోచనలు : ఈ రకం ఆలోచనలని మన ఉద్దేశపూర్వకంగా, మన అవసరానికి తగ్గట్టు ఈ ఆలోచనలని మన అచేతన మనస్సులో ఎప్పుడో, ఏ కాలంలోనో నిక్షిప్తం చేసుకొని వుండి వుంటాము. అంటే ఇలాంటి ఆలోచనలు మనకి ఎప్పుడైనా ఎరుకలోకి (గుర్తుకి) వచ్చినపుడు వాటిని చూసి ఆశ్చర్యపడం. ఎందుకంటే అవి మనం నాటిన ఆలోచనలే అన్న సృహ వుంటుంది. ఇలాంటి ఆలోచనలే క్రమక్రమంగా బలమైన జ్ఞాపకశక్తిగా మార్పు చెందుతాయి.

2. మన ప్రమేయం లేని ఆలోచనలు : ఈ రకం ఆలోచనలు మనకి గుర్తుకి వచ్చినపుడు వాటిని చూసి మనం ఆశ్చర్యానికి లోనవుతాం. 'అరె ఇలాంటి ఆలోచన వచ్చిందేమిటబ్బా' అని 'నాకు అసలు ఆ ఉద్దేశ్యమే లేదే ఈ రకం ఆలోచన ఎక్కడి నుండి వచ్చింది' అని ఆశ్చర్యపోతూ వుంటాం. మనకి తెలిసి అలాంటి ఆలోచనలని ఎప్పుడూ ఆలోచించి వుండం. ఈ రకం ఆలోచనలని చూసి సహజంగా మనకి కొంచెం బెరుకుగా, ఆశ్చర్యంగా, భయంగా అనిపిస్తుంది. **ఎందుకంటే ఎవరో మరో వ్యక్తి మన మనస్సులో చొరబడి, మన దేహంలో దూరి ఈ విధమైన భయం పుట్టించే ఆలోచనలని పంపుతున్నట్టు అనిపిస్తుంది. చాలామందికి ఈ విషయం తెలియక మనస్సుకి పిచ్చెక్కిందనో, దెయ్యంపట్టిందనో అనుకుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాలలో ధైర్యంగా వుండి విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి.** ఇలాంటి మన ప్రమేయం లేని ఆలోచనలు రావడం సహజమే అన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకోలేని వాళ్ళు ధైర్యాన్ని కోల్పోయి, తమలో ఏదో దెయ్యం, సైతాన్ దూరిపోయిందని బూతవైద్యుల దగ్గిరకి పరిగెడుతుంటారు. నిజానికి ఈ సృష్టిలో దెయ్యాలు, భూతాలు లేనేలేవు. నిజంగా దెయ్యాలే వుంటే అవి మనుషుల మీద పెత్తనం చేస్తూ వుంటే మీకిష్టమైన దేవుడు చూస్తూ ఎందుకు ఊరుకుంటాడు చెప్పండి! దేవుడు దెయ్యాలకంటే బలవంతుడు కదా! ఇలాంటి దేవుడు దెయ్యం అనుకునే నమ్మకాలన్నీ మన భ్రమలే. మనిషి మనస్సుకి ఇలాంటి భ్రమలని పుట్టించే గొప్ప శక్తి వుంది.

మిమ్మల్ని భయం పుట్టించే, బెరుకు పుట్టించే ఎలాంటి ఆలోచనలు వచ్చినప్పటికీ మీరు భయపడి, కంగారు పడనవసరం లేదు. ఇలాటి ఆలోచనలు రాకుండా వుండాలంటే మొట్టమొదట 'ఆలోచనలని చూసి భయపడడం ఆపేయాలి, ఇలాంటి ఆలోచనలు రావడం మనస్సు యొక్క సహజలక్షణం అని తెలుసుకోవాలి. ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన తరువాత ఇలాంటి ఆలోచనలకి స్పందించకుండా తటస్థంగా ఉండిపొండి. అసలు పట్టించుకోవద్దు. ఉదాహరణకి ఓ వ్యక్తికి మధుమేహం వ్యాధి (sugar వ్యాధి) వుంది అనుకోండి. ఆ వ్యక్తికి తీపి పదార్థం కనిపిస్తే వెంటనే అతని మదిలో తినాలనే కోరిక పుడుతుంది. ఆ కోరికకి స్పందించకుండా వుండాలి. అంటే, ముక్కులోంచి వచ్చే సహజ శ్వాసమీద ధ్యాస పెట్టడమో లేదా మనస్సుని వేరే విషయం పైకి మళ్ళించటం చేస్తే అసలు విషయానికి (తీపి పదార్థం తినాలనే కోరిక) ప్రాధాన్యం ఇవ్వలేదు కాబట్టి మనస్సుని స్పందించకుండా తటస్థంగా వుంచినట్టే! ఇలా చేయడంవల్ల మిమ్మల్ని ఇబ్బందిపెట్టే ఆలోచనలు వాటంతట అవే మిమ్మల్ని వదిలి వెళ్ళిపోతాయి. మీరు గాని వాటికి జవాబుగా స్పందిస్తే అంటే భయపడటమో, కంగారు పడటమో 'నాకు ఇటువంటి ఆలోచనలు వద్దూ, వద్దూ అని' అనుకున్నా, లేక ఆలోచనలకి స్పందించి దానికి అనుగుణంగా శరీరంతో పనిచేయించినా మీరు స్పందించినట్టే ఇలా స్పందిస్తే చివరికి ఆ ఆలోచనలే అలవాట్లుగా, జ్ఞాపకాలుగా తయారై మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెడుతూ వుంటాయి. స్పందించకుండా తటస్థంగా వుంటే అంత త్వరగా కాకపోయినా నిదానంగా మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టే ఆలోచనలు రావడం ఆగిపోయి కొంత కాలానికి పూర్తిగా అలాంటి ఆలోచనాశైలి నశించిపోతుంది.

1. జ్ఞాపకశక్తి (Memory Power)

Memory power means ' a thought of something that you have ability to remember from the past or recall something into your mind

– Oxford Advanced Learner's Dictionary

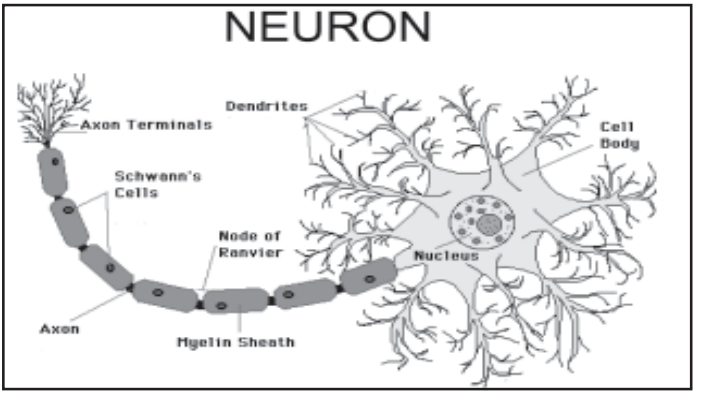
జ్ఞాపకశక్తి అంటే ఏమిటో మీకు తెలుసా ? జ్ఞాపకశక్తికి నిర్వచనం ఏమిటి ? మీ జ్ఞాపకశక్తి బలంగా వుందా, బలహీనంగా వుందా ఎప్పుడైనా పరీక్షించుకున్నారా ? జ్ఞాపకశక్తి వారసత్వపు లక్షణమా ? బలహీనంగా వున్న జ్ఞాపకశక్తిని బలోపేతం చేసుకోవచ్చా ? కొన్ని విషయాలు ఎక్కువకాలం గుర్తుంటాయి, కొన్ని విషయాలు తక్కువకాలం గుర్తు వుంటాయి ఎందుకు ? ఎక్కువగా చదివితే పిచ్చివాళ్ళం అవుతామా ? ఒక సాధారణమైన ఆలోచన జ్ఞాపక శక్తిగా ఎలా మారుతుంది ? అవసరం అనుకున్న విషయాన్ని జ్ఞాపకశక్తిగా

మార్చుకోవచ్చా ? కొన్నిటిని ఒక్కసారి చూడగానే లేదా వినగానే గుర్తు వుంటుంది. మరి కొన్నిటిని ఎంత చదివినా గుర్తు వుండదు ఎందుకు ? పుస్తకంతీసి చదువుదాం కదా అని ప్రయత్నిస్తే ఆవలింతలు రావడం, నిద్రరావడం,మనస్సుని బద్దకం, మత్తు ఆవహించడం మొదలౌతుంది కారణం ఏంటి ?

ఇలాంటి అనేకమైన సందేహాలు మనందరిలో వుంటాయి. వీటికి ఖచ్చితమైన సమాధానం దొరకాలంటే మనిషి మెదడు గురించి కొంతైనా తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే మనస్సుని క్రియేట్ చేసేది మెదడే కదా! మెదడు సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకున్న తరువాత పైన ప్రస్తావించిన ప్రశ్నలకి జవాబుల్ని తెలుసుకుందాం!

మీ మెదడు సామర్థ్యం, పనితనాన్ని తెలుసుకోండి :

మీ భవిష్యత్ ప్రణాళికకి, మీ ప్రవర్తనకి, జీవితంలో విజయం పొందడానికి మూలం, ఆయుధం, అన్నీ మీ మెదడే. మెదడులోనుంచి "మనస్సు" పుడుతుంది. కంప్యూటర్ భాషలో చెప్పాలంటే "మెదడు" హార్డ్‌వేర్ అయితే "మనస్సు" సాఫ్ట్‌వేర్ లాంటిది. మనస్సులాగే సాఫ్ట్‌వేర్‌ని కళ్ళతో చూడలేం. మెదడు అనంతశక్తి కేంద్రం. ఆ శక్తి భావోద్వేగాల రూపంలో వుంది. అవి పట్టుదల, కోరిక, అంకితభావం, కసి, కోపం, ప్రేమ, దయ,.... ఇలా అనంతమైన శక్తిని మన మెదడు మనస్సుకి అందిస్తుంది. వీటిని పరిస్థితికి తగ్గట్టు వాడుకోగల్గితే విజయం ఖచ్చితంగా వరిస్తుంది. మనిషి మెదడులో దాదాపుగా 12 నుంచి 14 బిలియన్ల న్యూరాన్లు వున్నాయంటే మనిషి మెదడు ఎంతటి శక్తి వంతమైనదో ఒకసారి ఆలోచించండి. ఈ న్యూరాన్లన్నిటినీ కలిపితే వాటి పొడవు దాదాపుగా 9 లక్షల కిలోమీటర్లు వుంటుంది. ఒక చిన్న నాడీకణం పదివేల ఇతర నాడీకణాలతో సంబంధాలు పెట్టుకుంటుంది. ఒంటరిగా వున్న ఒక న్యూరాన్‌ని క్రింది పటంలో చూడవచ్చు.

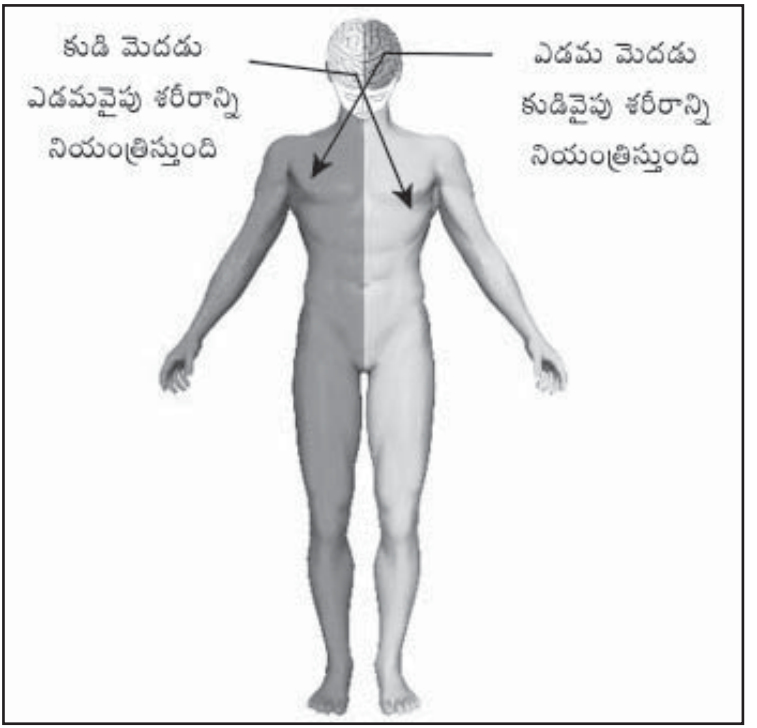


నాడీ కణాల మధ్య అణుసంధాన శాతానికి మీ జ్ఞాపకశక్తి శాతం ఆధారపడి వుంటుంది. ఇలా అనుసంధానశాతం పెంచుకోవాలంటే మెదడుకి నిరంతరం పదును పెట్టాలి.

ఎవరైనా హృతిక్‌రోషన్, సల్మాన్‌ఖాన్‌లా సిక్స్‌ప్యాక్ బాడీతో కండలు తిరిగి కనిపించాలన్నా! అమ్మాయిలైతే ఐశ్వర్యారాయ్, ఇలియానా లాగా నాజూకైన నడుంతో స్లిమ్‌గా కనిపించాలన్నా జిమ్‌కు వెళ్ళి సంబంధించిన ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయాల్సిందే, కండరాలకి పనిపెట్టాల్సిందే. అలాగే మనిషి మెదడులోని నాడీకణాలకి కూడా (న్యూరాన్లు) ఎక్సర్‌సైజ్‌లు కావాల్సిందే అలా చేస్తే మెదడులోని నూర్యాన్లు ఇతర కొత్త కొత్త న్యూరాన్లతో సంబంధాలను అనుసంధాన పరుచుకుంటుంది. తద్వారా జ్ఞాపకశక్తి బలపడుతుంది. శరీర కండరాలని ధృఢపరచుకోవడానికి 'జిమ్'లకి వెళ్ళడం తప్పనిసరి కాని 'మెదడు' లోని న్యూరాన్లను దృఢపరచు కోవడానికి ఏ 'జిమ్'కీ వెళ్ళనవసరం లేదు, అలాంటి స్పెషల్ జిమ్‌లు లేవు కూడా.

మీ మెదడుకి మీరే 'జిమ్' మీరే ట్రైనర్. అన్నీ మీరే! ఇక ఆలస్యం ఎందుకు అన్నిటికీ సిద్ధంకండి. మన మెదడు సామర్థంలో మనిషి అయిదు నుంచి పదిశాతానికి మించి ఉపయోగించుకోవటం లేదని కొన్ని అంతర్ జాతీయ పరిశోధనలు నిరూపించాయి. మిగతా 90 శాతం ఉపయోగం లేకుండా పడి వుంది. దీన్ని బట్టి ఒక విషయాన్ని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. అదేంటంటే కొంచెం కష్టపడితే ఎంతో ఎక్కువగా కష్టపడ్డట్టుగా ఊహించుకుంటున్నాం. ఇలా అనుకోవడంలోనే మన శక్తి సామర్థ్యాలు సజీవంగా వుండి కూడా నిర్జీవంగా అయిపోయాయి. మన మెదడులోని ప్రతి కణంలోనూ అపరిమితమైన మేధోనిల్వలు, శక్తి సామర్థ్యాలు వున్నాయి. ఇందాక చెప్పుకున్నట్టు 90 శాతంలో ఒక 5 శాతం వరకు మెదడు సామర్థ్యాన్ని వాడుకోవాలంటే మీరు చేయవలసిన మొదటి అడుగు **'మిమ్మల్ని మీరు నమ్మండి, మీ మీద మీకు అపారమైన నమ్మకం పెంచుకోండి'.** ఎవరో ఏదో మీకు సహాయం చేయాలనే స్థాయి నుంచి మీరే పదిమందికి సహాయం చేసే స్థాయికి చేరండి. మిమ్మల్ని మీరు చదవడం నేర్చుకోండి. అంటే మీ బలాలేంటో తెలుసుకొని బలహీనతలని ఎలా బలాలుగా మలుచుకోవాలో మార్గాలు ఆలోచించండి.

మనిషి మెదడుని రెండు భాగాలుగా విభజించవచ్చు. అవి ఎడమభాగం, కుడి భాగం.



మెదడులోని ఎడమభాగం చదువుకు సంబంధించిన భాష, గణితం, తర్కం, విశ్లేషణ లాంటి విషయాలని పర్యవేక్షిస్తుంది. కుడిభాగం సంగీతం, చిత్రలేఖనం, రచించడం లాంటి సృజనాత్మక విషయాలని పర్యవేక్షిస్తుంటాయి. అలాగని ఈ రెండు భాగాలు పైన చెప్పిన వాటికే పరిమితం కాదు. అలాంటి అంశాలకి అధిక ప్రాధాన్యతని ఇస్తాయని అర్థం చేసుకోవాలి. ఉదాహరణకి టీచర్ బోర్డ్ మీద లెక్క చెపుతున్నాడనుకోండి. మెదడులోని కుడి భాగం టీచర్ ఏమి చెపుతున్నారో అనే దాని మీద శ్రద్ద వహిస్తే, ఎడమభాగం ఆ లెక్కని ఎలా పరిష్కరించాలో లాజిక్‌గా విశ్లేషిస్తుంది. ఈ రెండు భాగాలు ఇలా ఒకదానికి ఒకటి పరస్పరం సహకరించుకుంటూ ఒకేసారి పని చేస్తాయి.

మన శరీరంలో కుడిభాగాన్ని ఎడమ మెదడు, ఎడమ భాగాన్ని కుడి మెదడు నియంత్రిస్తూ వుంటాయి. మన శరీరధర్మాన్ని బట్టి మనం ఒక కొత్త విషయాన్ని నేర్చుకోవచ్చు. అదేమిటంటే, మనలో చాలా మంది కుడిచేతినే అధికంగా ఉపయోగిస్తూ వుంటారు. మన

పెద్దవాళ్ళు కూడా కుడి చేతిని వాడటమే సాంప్రదాయం అని చెపుతూ వుంటారు. ఇలాంటి పాత సాంప్రదాయాలకి కాలం చెల్లిపోయింది. ఇప్పుడు ఎడమ చేతికీ ప్రాధాన్యం పెరిగింది. రెండు చేతులని పనులకి సమాన స్థాయిలో వాడితే (ఎడమచేయి వాడినపుడు కుడి మెదడు, కుడి చేయి వాడినపుడు ఎడమ మెదడు పని చేస్తుంది) మెదడులోని రెండు భాగాలుకి ఎక్సర్‌సైజ్‌ని అందించినవాళ్ళు అవుతారు. ఏదైనా ప్రాక్టీస్ చేస్తే అలవాటు అవుతుంది. ప్రాక్టీస్ చేయండి!

ఇప్పటివరకు మెదడుకి వున్న శక్తిని గురించి తెలుసుకున్నాం ఇప్పుడు జ్ఞాపకశక్తి గురించి తెలుసుకోండి :

జ్ఞాపకశక్తి అనేది మనస్సుకి సంబంధించిన విషయం కాబట్టి మనస్సు గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోగల్గితే మనస్సులో ఉన్న జ్ఞాపకశక్తి గురించి తెలుస్తుంది. "జ్ఞాపకశక్తి" మనస్సులో ఊటలాంటిది. వెలికి తీసేకొద్ది పైపైకి వుబికివస్తుంది. మనకి అవసరం అయినంత జ్ఞాపకశక్తిని వెలికితీయడం ఎలాగో మనం నేర్చుకోవాలి. జ్ఞాపకశక్తి లేని మనస్సు అంటూ ఉండనే ఉండదు. చిన్నా పెద్ద వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది. కొద్దిపాటి ప్రయత్నంతో మనకి కావల్సిన జ్ఞాపకశక్తిని మనకి మనమే అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. 'జ్ఞాపకశక్తి' అంటే ఏమిటని మనం ప్రశ్నించుకున్నప్పుడు ఒక్కోవ్యక్తి మనస్సులో ఒక్కో నిర్వచనం ఉంటుంది.

కొంతమంది విద్యార్థులు చదివిన ప్రతివిషయం గుర్తుంటే అదే జ్ఞాపకశక్తి అని అనుకోవచ్చు. మరికొంతమంది వేగంగా చదువుకుంటూ గుర్తుపెట్టుకోగల్గితే దాన్నే జ్ఞాపకశక్తి అని అనుకుంటారు. ఇంకొంతమంది ఏదైనా విషయం ఎక్కువకాలం గుర్తువుంటే అది బలమైన జ్ఞాపకశక్తి అని అనుకోవచ్చు. ఇంకొందరైతే జ్ఞాపకశక్తి పుట్టుకతో వచ్చే సహజమైన వారసత్వ లక్షణం అని అనుకుంటారు. మరికొందరైతే తమకి జ్ఞాపకశక్తి లేనేలేదని తెగ బాధపడిపోతూ ఉంటారు. ఇలా చాలామంది విద్యార్థుల్లో జ్ఞాపకశక్తి గురించి చాలా అపోహలు ఉంటాయి.

మనస్సు గురించి, దాని స్వభావం గురించి సరిగ్గా తెలుసుకోనందువల్ల ఇలాంటి అపోహలు కల్గుతాయి. ఈ అపోహలన్నీ నిజమే అనుకోవడంవల్ల మనస్సులో కన్‌ఫీషన్ మొదలౌతుంది. మనస్సులోకల్లే ఈ గందరగోళం, కన్‌ఫీషన్‌ని పోగొట్టుకోవడానికి మనం ఇప్పుడు మనస్సు గురించి లోతుగా, మనస్సు యొక్క స్వభావం గురించి క్షుణ్ణంగా తెలుసు కుందాం! మనం చదివే ప్రతివిషయం మనస్సులో జ్ఞాపకం ఉండాలనే రూల్ ఏమీ లేదు.

అంటే మనస్సు ప్రతి విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోలేదు. ఇంకా చెప్పాలంటే జ్ఞాపకశక్తి పుట్టుకతో వచ్చే లక్షణం కానే కాదు. బద్ధకాన్ని దూరం చేసుకుంటే అవసరం అనుకున్న జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోగల్గుతాము.

జ్ఞాపకశక్తి పుట్టుకతో వచ్చే లక్షణం కాదు అని నిరూపించవచ్చు. ఎలాగంటే కొంతమంది చిన్నప్పుడు సరిగ్గా చదవరు. వాళ్ళని చూసి మనం తెలివిలేనివాళ్ళు అని అనుకుంటాం. కాని కొంత వయస్సు వచ్చిన తరువాత చదువంటే విలువ తెలుసుకున్న క్షణం నుంచి ఆ తెలివిలేదనుకున్న వాళ్ళే తెలివిగలవాళ్ళుగా మారతారు. ఈ ఉదాహరణలో మనం ముఖ్యంగా గమనించాల్సిన విషయం ఏంటంటే ఒకే "మెదడు" ఒకే వ్యక్తిలో రెండు విధాలుగా పనిచేసింది అంటే మెదడు బద్దకంగా పనిచేయగదు, చురుగ్గా తలివిగా కూడా పనిచేయగలదు. ఈ పనిచేసే విషయం మెదడుని మనం ఉపయోగించే దాన్నిబట్టి ఉంటుందన్న విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి. కారణం ఏంటంటే మనిషి మెదడు పరిస్థితులకి, వాతావరణానికి తగ్గ ఆలోచనలకి స్పందిస్తుంది. దానికనుగుణంగా మెదడులోని "జ్ఞాపకశక్తికి" సంబంధించిన నరాలు పనిచేయడం మొదలెడతాయి. మీకు జ్ఞాపకశక్తి లేదని మీరనుకుంటే దానికి కారణం ఏంటంటే, మీ మెదడులో "జ్ఞాపకశక్తిని" అభివృద్ధి చేసే నరాలు పనిచేయకుండా రెస్ట్‌లో రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉన్నాయని అర్థం. మీకు మీరనుకునే స్థాయికి జ్ఞాపకశక్తి కావాలనుకుంటే ఆలోచనల ద్వారా మెదడులో జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన నరాలని అంటే restలో ఉన్న న్యూరాన్‌సెల్స్‌ని పనిచేయించడంవల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఈ సూత్రం ప్రకారం మెదడులోని జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన నరాలు పనిచేసే విధంగా "చదువుకోవాలి" అనే చిన్న ఆలోచనలతో జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవచ్చు.

మెదడుకి ఉన్న సహజ స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక ఉదాహరణ : "నిమ్మకాయ" లేదా చింతకాయ "పుల్లగా" ఉండటం దాని సహజ స్వభావం అలాగే మన మనస్సులో కూడా "జ్ఞాపకశక్తి" ఉండటం ఒక సహజమైన స్వభావం. మనకి అవసరమైన జ్ఞాపకశక్తిని కావాలంటే పెంచుకోవచ్చు వద్దనుకుంటే తగ్గించుకోవచ్చు. కావలసిందల్లా మీ మనస్సు మీద మీకు ధృడమైన నమ్మకం ఉండాలి.

మానసికంగా దీర్ఘకాలిక జబ్బులతో బాధపడుతున్న వాళ్ళకి తప్ప ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్ళ మనస్సులో జ్ఞాపకశక్తి సామర్థ్యం సహజంగానే ఉంటుంది. మన అందరికీ తెలిసిన జ్ఞాపకశక్తికి నిర్వచనం ఏంటంటే "ఏదైతే గుర్తు ఉంటుందో దాన్నే "జ్ఞాపకశక్తి" అని అంటాం.

అవును!! ఏ విషయం అయితే గుర్తు ఉంటుందో అదే జ్ఞాపకశక్తి అవుతుంది. కాని గుర్తు ఉన్న ప్రతి విషయం కూడా మన కెరీర్‌ని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడక

పోవచ్చు. అంటే మనకి గుర్తున్న చిన్ననాటి విషయాల్ని లేదా ఎప్పుడో నేర్చుకున్న విషయాల్ని ఉపయోగించి పరీక్షల్లో మార్కులని తెచ్చుకోలేం, ఉద్యోగాల్ని సంపాదించుకోలేం.

మనకి గుర్తున్న విషయాల్ని రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు. అవి : **మొదటి రకం :** కొన్ని జ్ఞాపకాలు మనం ఆనందంగా ఉండేవిధంగా చేస్తాయి లేదా గుర్తుచేసుకొని బాధపడటానికి ఉపయోగ పడతాయి. ఇలాంటివి మన కెరీర్ అభివృద్ధికి ఏ విధంగానూ ఉపయోగపడని గుర్తున్న జ్ఞాపకాలు.

ఇక రెండవ రకం గుర్తున్న విషయాలు : మన కెరీర్‌ని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడతాయి. అవేంటంటే స్కూళ్ళల్లో, కాలేజీల్లో సబ్జెక్టుకి సంబంధించిన పాఠ్య అంశాల్ని శ్రద్ధతో చదివి నేర్చుకోవడంవల్ల జ్ఞాపకం ఉన్న విషయాలు ఎక్కువగా మన కెరీర్‌కి ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి మనం చదివితే వచ్చే జ్ఞాపకశక్తిని ఎలా పొందవచ్చో తెలుసు కోవాలి. విద్యార్థుల విషయానికి వచ్చేటప్పటికి చదివితే వచ్చే జ్ఞాపకశక్తికే విలువ ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎందుకంటే చదివినది పరీక్షల్లో గుర్తు తెచ్చుకొని వ్రాయాల్సి ఉంటుంది. ఉదాహరణకి, కొంతమంది విద్యార్థులు తాము చూసిన సినిమాల్ని, అందులో నటించిన హీరో హీరోయిన్‌ల వేషధారణ, పాత్రలతో సహా చాలా చక్కగా గుర్తుపెట్టుకుంటారు.

ఇంకొంతమంది విద్యార్థులు ఎప్పుడో జరిగిన క్రికెట్ మ్యాచ్‌కి సంబంధించిన విషయాల్ని చాలా బలంగా గుర్తుపెట్టుకుంటారు. ఇది కూడా జ్ఞాపకశక్తే అయినప్పటికీ పరీక్షల్లో ఈ విషయాల్ని ఉపయోగించుకొని మార్కుల్ని తెచ్చుకోలేం. కాబట్టి చదివిన విషయాన్ని ఎలా జ్ఞాపకశక్తిగా మార్చవచ్చో ప్రతి విద్యార్థి తెలుసుకోవాలి. ఇప్పుడు మీరు చదువుతున్న ఈ పుస్తకం మనస్సు గురించి, దాని స్వభావం గురించి పూర్తిగా వివరిస్తుంది. ఒక విషయాన్ని మనస్సులో ఎలా జ్ఞాపకశక్తిగా మార్చుకోవచ్చో మీకు నేర్పుతుంది. కాబట్టి శ్రద్ధతో ఆసక్తితో చదవండి.

మనస్సులో ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మాత్రమే ఉంటాయి. భావోద్వేగాలు అంటే "ఎమోషన్స్" మనం చేసే ప్రతి ఆలోచనతో ఏదో ఒక ఎమోషన్ కలిసి ఉంటుంది. ఉదాహరణకి మీకు తెలిసిన ఏదో ఒక విషయాన్నో, రూపాన్నో, లేదా ఏదో ఒక దృశ్యాన్నో గుర్తు తెచ్చుకున్నప్పుడు ఆ గుర్తు వచ్చిన విషయంతోపాటుగా సంతోషం, ఇష్టం అనే **పాజిటివ్ ఎమోషన్** లేదా బాధ, కోపం, అసహ్యం లాంటి ఏదో ఒక **నెగటివ్ ఎమోషన్** కలిసి గుర్తు వస్తుంది. ఈ విషయాన్ని మీ మనస్సులోకి ఏదైనా ఆలోచన వచ్చినప్పుడు చాలా పరిశీలనగా గమనించినట్లైతే మీకే అర్థం అవుతుంది. మనస్సులో ఆలోచనలు, ఎమోషన్స్‌తో

కలిసి ఉంటాయని, ఆలోచనలు ఎమోషన్స్ రెండూ కలిసి పనిచేస్తాయని. సైన్స్ ప్రకారం చెప్పాలంటే ఈ సృష్టిలో ఇలా కలిసి ఉన్న విడదీయరాని జంటల్ని గురించి చెప్పాల్సి ఉంటుంది.

ఒక శాస్త్రీయమైన ఉదాహరణ ఏంటంటే "గాలి, శబ్దం" కలిసి పనిచేస్తాయి. 'గాలి' లేకపోతే 'శబ్దం' ఒకచోటినుంచి ఇంకొకచోటుకి ప్రయాణించలేదు. ఈ ప్రయోగాన్ని చిన్న తరగతుల్లో మనం చాలాసార్లు చేసి ఉంటాం. ఇంకో ఉదాహరణ : "ఆక్సిజన్" లేకపోతే "మంట" ధగధగమని ఉజ్వలంగా వెలగలేదు.

స్థలకాలాలు కలిసి ప్రయాణిస్తుందని సైంటిస్ట్ "ఐన్‌స్టీన్" ఒక సిద్ధాంతాన్ని తయారు చేశాడు. స్థలం నుంచి కాలాన్ని గాని, "కాలం" నుంచి "స్థలాన్ని" గాని విడదీయలేం అని ఈ సిద్ధాంతం చెప్పుతుంది. కలిసి పనిచేసే ఇలాంటి జంటలు ఈ విశ్వంలో చాలానే ఉన్నాయి. ఇలాంటి జంటలు ఎప్పుడూ కలిసే పనిచేస్తాయి. విడివిడిగా ఒక్కొక్కటిగా పనిచేయలేవు. అంటే 'గాలి' లేకుండా 'శబ్దం' ఒక్కటే తనకితానుగా వంటరిగా ప్రయాణించలేదు. ఈ సైన్స్ ఆధారాల ప్రకారం మనస్సులో కూడా ఆలోచనలతోపాటు ఎమోషన్స్ కలిసి ఉంటాయని కలిసి పనిచేస్తాయని నమ్మాల్సిందే!

మనం దేన్నైనా నేర్చుకోవాలని చదివినప్పుడు ఆ చదివినదానితోపాటు నెగటివ్ ఎమోషన్ లేదా పాజిటివ్ ఎమోషన్ ఏదో ఒకటి చదివిన విషయంతోపాటు కలిసి మనస్సులో నిక్షిప్తం అవుతుంది. అంటే ఆటోమ్యాటిక్‌గా స్టోర్ అవుతుంది. పాజిటివ్ ఎమోషన్‌తో కలిసిన ఆలోచన బాగా గుర్తు ఉంటుంది. నెగటివ్ ఎమోషన్‌తో కలిసిన ఆలోచన గుర్తుండకపోవచ్చు లేదా బలహీనంగా గుర్తు ఉంటాయి. చదివిన ప్రతివిషయం కూడా ఆలోచనల రూపంలో పాజిటివ్ లేదా నెగటివ్ ఎమోషన్‌తో కలిసి మనస్సులో నిక్షిప్తం అవుతాయి. అలా నిక్షిప్తం అయిన చదివిన విషయం మాత్రమే మనకి జ్ఞాపకశక్తిగా గుర్తు ఉంటుంది.

ఇష్టం, పట్టుదల, కోరిక లాంటి పాజిటివ్ ఎమోషన్స్‌ని ఉపయోగించి ఏకాగ్రతతో చదివినప్పుడు ప్రతివిషయం బలంగా గుర్తు ఉంటుంది. అయిష్టంగా, అనాసక్తి లాంటి నెగటివ్ ఎమోషన్స్‌ని ఉపయోగించి ఎంత చదివినా బుర్రకి ఎక్కక గుర్తు ఉండదు. జ్ఞాపకశక్తి "నాకు లేదు" అని అనుకునేవాళ్ళకి రెండు చెడ్డలక్షణాలు ఉంటాయి. అవి **మొదటిది :** "బద్దకం". **రెండవది:** "చదివే పద్ధతిలో ఉన్న చెడ్డ అలవాటు". బద్ధకంగా ఉండి చదివే ప్రయత్నం చేసినప్పుడు చదివినది ఎంతకీ బుర్రకి ఎక్కదు.

ఏకాగ్రతతో చదవకుండా ఎక్కడో ఆలోచిస్తూ చదవడం అనే చెడ్డ అలవాటువల్ల కూడా చదివినది జ్ఞాపకం ఉంచుకోలేం. మరి ఇలా చదివితే జ్ఞాపకశక్తి ఎలా వస్తుంది చెప్పండి! మనస్సులో ఎటువంటి లోపము ఉండదు. లోపం అంతా మనలో మనం చదివే

పద్ధతుల్లో, ఆలోచించే విధానంలో ఉందని తెలుసుకోవాలి. మనస్సులో 'జ్ఞాపకశక్తి' అంటూ రెడీమేడ్‌గా ఏదీ ఉండదు. మనకి మనమే ప్రయత్న పూర్వకంగా అవసరమైన జ్ఞాపకశక్తిని తయారుచేసుకోవచ్చు.

విద్యార్థులకి చదివినది గుర్తుపెట్టుకునే జ్ఞాపకశక్తి చాలా అవసరం. ఈ రకం జ్ఞాపకశక్తిని మీకు మరే మీ మనస్సులో అభివృద్ధి ఎలా చేసుకోవాలో తెలుసుకోవాలంటే మనస్సు గురించి అందులోని భాగాల గురించి తెలుసుకోవాలి. అంతేకాకుండా మనస్సులో మూడు భాగాలు ఉన్నాయి. ఏ భాగంలో చదివితే వచ్చే జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుందో ఎలా అభివృద్ధి చెందుతుందో తెలుసుకోవాలి.

మీ జీవితంలో ఏది సాధించాలన్నా 'జ్ఞాపకశక్తి' కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి అంటే ప్రతి విషయం గుర్తుండాలనే అపోహ చాలామందిలో వుంది కాని అది తప్పు. ఎంత పెద్ద మేధావికి అయినా అన్ని విషయాలు గుర్తు పెట్టుకోలేరు. **నిజానికి జ్ఞాపకశక్తి అంటే గుర్తుకి తెచ్చుకోవడం అని అందరికీ తెలుసు కాని విద్యార్థులకి కావల్సింది చదివింది గుర్తుకు తెచ్చుకోగల్గిన జ్ఞాపకశక్తి కావాలి.** ఉదాహరణకి మీరొక సినిమాని ఒకసారి చూసి ఇంకొకరికి మొదటినుంచి చివరి వరకు చెప్పగలరు. విద్యార్థులకి ఇలాంటి జ్ఞాపకశక్తి వల్ల ఎటువంటి ఉపయోగం వుండదు. విద్యార్థికి చదివింది ఎక్కువకాలం గుర్తుండే జ్ఞాపకశక్తి కావాలి. ఇలాంటి దృఢమైన, బలమైన జ్ఞాపకశక్తి పొందాలంటే ఏమి చేయాలి ?

జ్ఞాపకశక్తి ఎవరిలోనైనా కొన్ని సూత్రాలపైన పనిచేస్తుంది. ఈ సూత్రాలని ఉపయోగించి కావలసిన జ్ఞాపకశక్తిని అవసరమైన మేరకి తమకి తామే పెంచుకోవచ్చు. వీటి గురించి పూర్తిగా తెలుసుకొని ప్రాక్టీస్ చేస్తే దృఢమైన జ్ఞాపకశక్తి మీ సొంతం అవుతుంది.

జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే 4 సూత్రాలు. క్రింద ఇవ్వబడినవి అవి :

1. ప్రాక్టీస్ డెన్‌సిటీ ప్రిన్సిపుల్ **(Practise density principle)**
2. **ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్ (Emotional principle)**
3. **ఎమోషనల్ ప్రాక్టీస్ డెన్‌సిటీ ప్రిన్సిపుల్ (Emotional and practise density principle)**
4. **స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్ (Scaning - Holding Method)**

పై నాలుగు సూత్రాలతోపాటు ఎదైనా ఒక విషయాన్ని జ్ఞాపకం వుంచుకునేటప్పుడు "పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతిని (Old-New Bonding Method) మనస్సు అనుసరిస్తుంది. ఈ మెథడ్ గురించి ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్ అనే టాపిక్‌తోపాటు తెలుసుకుందాం. ఇప్పుడు ఒక్కొక్క ప్రిన్సిపుల్‌ని తెలుసుకుందాం.

1. ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ ప్రిన్సిపుల్

'ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ' ఇది కొత్త ఇంగ్లీష్ పదం. 'ప్రాక్టీస్' అంటే మీకు ఒక ఐడియా ఈపాటికే ఉండే వుంటుంది. 'డెన్సిటీ' అంటే తెలుగులో "సాంద్రత" అని అర్థం. నేను పరిచయం చేస్తున్న "ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ" అనే కొత్తపదానికి అర్థం ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. సహజంగా మనం ఆలోచనలని ఒక పద్ధతి ప్రకారం చేస్తూ వుంటాం. **అవి రెండు రకాల పద్ధతులు** : ఒకే రకం ఆలోచనని పదే పదే చేయడం ఒక పద్ధతి. ఉదాహరణకి మిమ్మల్ని ఎవరైనా అకారణంగా తిట్టి, కొట్టారనుకోండీ ఆ సంఘటననే రోజులు, వారాలు తలచుకొని తలుచుకొని కుమిలి పోతూ వుంటారు. మీరనే కాదు మనిషనే వాళ్ళు ఎవరైనా ఇలా స్పందించడం మనస్సు యొక్క సహజమైన లక్షణం. కాని కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. ఇంకో ఉదాహరణ మీరు ఆపదలో వున్నప్పుడు మీకు ఎవరైనా సహాయం చేశారనుకోండి ఆ వ్యక్తిని పదేపదే గుర్తు చేసుకుంటూవుంటారు కృతజ్ఞతా భావంతో. **రెండో రకం ఆలోచనా పద్ధతి ఏంటంటే :** ఒక ఆలోచనని ఒకసారి మాత్రమే చేస్తాం. ఉదాహరణకి ఈ రోజు మీరు ఎన్నో సంఘటనలు చూసి వుంటారు. ఎందరితోనో మాట్లాడి వుండి వుంటారు. వీటిలో కొన్ని విషయాలు మాత్రమే అంటే ఆలోచనలను మాత్రమే ఒకటికి రెండుసార్లు మనస్సులోకి తెచ్చుకొని ఆలోచన చేసి వుంటారు. మిగిలిన విషయాలని పట్టించుకొని వుండి వుండరు. మీరు మీ ఆలోచనా విధానాన్ని ఒకసారి పరిశీలించుకొని చూస్తే మీకే అర్థం అవుతుంది. ఒక "ఆలోచన" జ్ఞాపకశక్తిగా మార్పు చెందుతుంది అని ఇప్పుడు మీకు తెలిసి వుంటుంది. మీకు అవసరమైన విషయాలని జ్ఞాపకశక్తిగా మార్చుకోవడం నేర్చుకుంటే ఏ రంగంలో నైనా నెంబర్ వన్ మీరే. **ఒక ఆలోచన జ్ఞాపకశక్తిగా ఎలా మారుతుందంటే :** మనం చేసే ప్రతి ఆలోచనా మనస్సులోని మొదటి భాగమైన **"ఆలోచన ప్రదేశం"** లోకి చేరుతుంది. మనకి అవసరం అయిన ఆలోచనని ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీకి గురి చేస్తే ఆ ఆలోచన మాత్రమే ఆలోచన ప్రదేశం నుంచి **'జ్ఞాపకప్రదేశం'** లోకి చేరుతుంది. అక్కడికి చేరిన ఈ ఆలోచనని 'న్యూరోఫోర్స్'ని ఉపయోగించి 'జ్ఞాపకశక్తిగా' మారుతుంది.

న్యూరోఫోర్స్, ప్రాక్టీస్, ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ అనే పదాలకు అర్థాలని, మనస్సులో వాటి పాత్రని తెలుసుకొని తరవాత ఉదాహరణల ద్వారా మనకి కావలసిన ఆలోచనలని జ్ఞాపకశక్తిగా ఎలా మలుచుకోవాలో నేర్చుకుందాం.

న్యూరోఫోర్స్ : 'న్యూరోఫోర్స్' కూడా ఒక కొత్త ఇంగ్లీష్ పదం. న్యూరోఫోర్స్ చక్కగా అర్థం కావాలంటే గ్రావిటేషనల్ ఫోర్స్ (భూమి ఆకర్షణ శక్తి) గురించి తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే గ్రహాలకి (భూమికి, చంద్రుడికి...) గ్రావిటేషనల్ ఫోర్స్ ఏర్పడటానికి వెనుక ఏ

సూత్రం అయితే వుందో అదే సూత్రం ఇంకో పద్ధతిలో (The same principle in different format) మెదడులోని న్యూరాన్స్‌కి (మెదడులోని చిన్న చిన్న నాడీ కణాలు) ఆలోచనలని పట్టి పెట్టుకుని జ్ఞాపకశక్తిగా మలచడానికి కావలసిన ఫోర్స్‌ని (బలం) అందిస్తుంది. కాబట్టి భూమికి గ్రావిటేషనల్ ఫోర్స్ ఎలా వచ్చిందో ఆ సూత్రం ఏమిటో తెలుసుకుందాం!

భూమి ఆకర్షణ శక్తి (Gravitational Force) **:** మనం భూమిని వీడకుండా అంటిపెట్టుకొని గిర్రున సూర్యుని చుట్టూ తిరగడానికి గ్రావిటేషనల్ ఫోర్సే కారణం అని మనకి తెలుసు. భూమికి గాని, ఇతర గ్రహాలకి గాని గ్రావిటేషనల్ ఫోర్స్ ఎలా వచ్చిందో న్యూటన్ తన "ప్రిన్స్‌పియా మాధ్యమాటికా" అనే పుస్తకంలో వివరించారు. న్యూటన్ ప్రకారం చెప్పాలంటే పరమాణువుల మధ్య ఆకర్షణ బలమే మొత్తంగా వెరసి గ్రావిటేషనల్ ఫోర్స్‌గా బయటపడుతుంది. ఒక అణువు, ఇంకో అణువుని ఆకర్షించుకుంటుందని ఒక గ్రహం ఇంకో గ్రహాన్ని ఆకర్షించుకుంటుందనీ ఒక జీవకణం ఇంకో జీవకణాన్ని ఆకర్షించుకుంటుందని న్యూటన్ తన సిద్ధాంతాలతో నిరూపించారు.

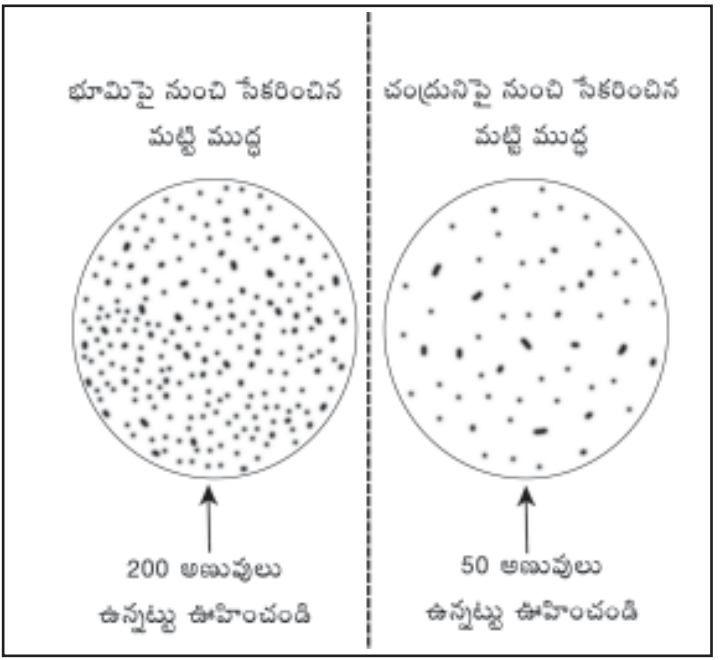
ఉదాహరణకి మన శరీరంపైన చర్మం గట్టిగా వుండటానికి కారణం అంతర్‌గతంగా కణాల మధ్యవున్న ఆకర్షణ బలాలే కారణం.

మనిషి శరీరంలోని కణాలు అణువులు ఒక దానిని ఇంకొకటి ఆకర్షించుకుంటూ వుంటాయి. అంతర్‌లీనంగా అణువుల మధ్య ఆకర్షణ బలాల కారణంగానే మన శరీరం ముద్దలాగా ఒక ఆకృతితో కనిపిస్తుంది. (ఈ ఆకర్షణ మన కంటికి కనిపించనంత సూక్ష్మంగా వుంటుంది.) ఒక పదార్ధంలోని పరమాణువులు పెరిగితే వాటి మధ్య ఆకర్షణ బలం పెరుగుతుందని మనకున్న సాధారణమైన అవగాహనతో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇంకో రకంగా గ్రాఫిటేషనల్ ఫోర్స్ గురించి చెప్పాలంటే, ఒక పదార్థంలో పరమాణువులు సంఖ్య పెరిగితే అంటే పరమాణువుల చిక్కదనం (సాంద్రత) పెరిగితే గ్రావిటేషన్ పెరుగుతుంది. "సాంద్రత" అంటే ఒక అణువులోని పరమాణువులు (అణువు కంటే పరమాణువులు చిన్నవి) చిక్కగా దగ్గర దగ్గరగా ఒకే ప్రదేశంలో ఇరుక్కొని ఉండటం.

భూమికి, చంద్రునికి మధ్య గ్రాఫిటేషన్ ఫోర్స్ తేడాని క్రింద ఉదాహరణలతో అర్థం చేసుకుందాం. భూమి గ్రావిటేషనల్ ఫోర్స్ లేదా అణువుల మధ్య చిక్కదనం వల్ల వచ్చిన బలం g = 9.8. చంద్రుడికి గ్రావిటేషన్ ఫోర్స్ భూమికంటే చాలా తక్కువ అని మనకు తెలుసు. **ఇక్కడ మనం ప్రశ్నించుకోవలసిన విషయం ఏంటంటే ఎందుకు భూమికంటే, చంద్రుని గ్రాఫిటేషన్ ఫోర్స్ తక్కువ వుంది ? భూమి అణువులోని పరమాణు బంధాల అమరికకి, చంద్రుని అణువులోని పరమాణుబంధాల అమరికకి తేడా వుందా ? ఈ రెండు**

విషయాలకి కారణాలని తెలుసుకుంటే గ్రావిటీఫోర్స్ పుట్టుకని తెలుసుకోవచ్చు. దీని ఆధారంగా న్యూరోఫోర్స్‌ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. అలాగే మనస్సులో జ్ఞాపకశక్తి పుట్టుకను తెలుసుకోవచ్చు!

ఉదాహరణకి భూమి నుంచి, చంద్రుడు నుంచి ఒకే సైజులో (ఘనపరిమాణం) రెండు చిన్న మట్టిముద్దల్ని పటంలో చూపిన విధంగా ఊహించండి.

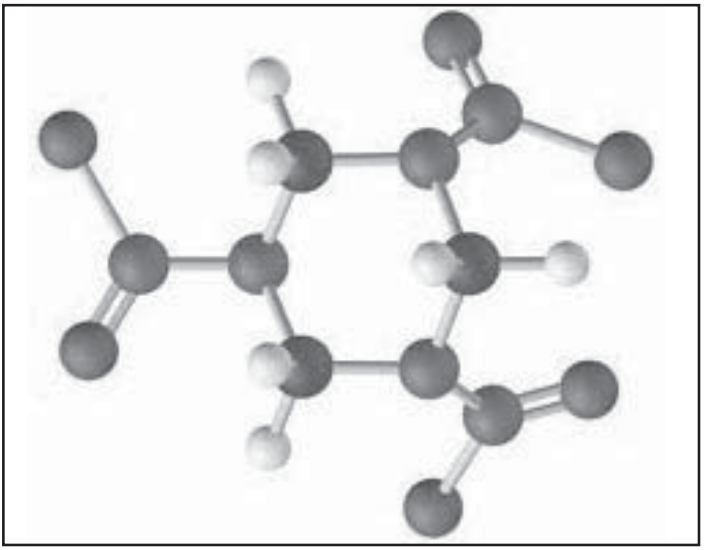


ఒకే ఘనపరిమాణంగల (సైజ్) భూమి, చంద్రుడు యొక్క మట్టి ముద్దల్లోని అణువులను పైన పటంలో చూడవచ్చు. మీకు ఒక సందేహం కలగవచ్చు. అదేంటంటే ఒకే సైజ్ గల భూమి, చంద్రుని మట్టిముద్దల్లో సమానంగా అణువులు వుండాలి కదా ? అని. భూమి మట్టిముద్దలో 200 అణువులు అదే సైజ్ గల చంద్రుడు మట్టిముద్దలో 50 అణువులు మాత్రమే ఉండడం గమనిస్తే ఎవరికైనా ఇదేవిధమైన సందేహం తప్పక వస్తుంది.

మన రోజువారి జీవితంలో ఈ విచిత్రాన్ని చూడటం ఎక్కడా తారసపడదు. ఉదాహరణకి ఒకే సైజు గల రెండు పాత్రలలో సమానంగా నీరు నింపగలం లేదా ఇంకో పదార్థం నింపగలం ఒకే సైజు భూమి, చంద్రుల మట్టిముద్దలు తీసుకున్నప్పుడు అణువుల లెక్కలో ఎందుకు తేడా వుంది? దీనికి కారణం ఏమిటి ? కారణం ఏంటంటే, పరమాణువుకి

పరమాణువుకి బంధాలు వాటిమధ్య సంకోచవ్యాకోచ లక్షణాలు ఒక్కోపదార్థానికి ఒక్కోరకంగా సహజసిద్ధంగా వుంటుంది. వీటి అమరికని బట్టే వాటి వాటి సహజలక్షణాలు బయటపడతాయి.

అణువుల మధ్య బంధాల్ని చూడండి. కొన్నిటి మధ్య బంధాలు దగ్గరగా, మరికొన్నిటి మధ్య బంధాలు దూరంగా ఉండటం ఈ పటంలో గమనించండి.



భూమి అణువులోని పరమాణువుల మధ్య బంధాల దూరం, చంద్రుని అణువులోని పరమాణువుల మధ్య బంధాల దూరం కంటే దగ్గిరగా వుంటుంది. దీనివల్ల భూమి అణువులోని పరమాణువులు, చంద్రుని అణువులోని పరమాణువుల కంటే దగ్గిర దగ్గిరగా వుంటాయి. ఈ కారణంగానే భూమి అణువులో ఒకే సైజ్ గల చంద్రునికంటే ఎక్కువ పరమాణువులు వుండగలవు.

ఈ విధంగా బంధాల మధ్య దూరం ఆధారాన్ని బట్టి వాటి చిక్కదనం ఆధారపడి వుంటుంది. దీన్ని బట్టి ఆకర్షణ బలాలు ఆధారపడి వుంటుంది. ప్రకృతి పరంగా సహజంగా వాటికి వుండే లక్షణం. ఈ బంధాల విషయాన్ని ఇంకా బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఇంకో ఉదాహరణ, ఒకే సైజు గల "ఇనుపగుండు", "చెక్కని" నీటిలో వేసినపుడు "చక్క" తేలుతుంది. **"ఇనుము"** మునుగుతుంది. ఇనుముతో పోల్చితే చెక్క సాంద్రత తక్కువ (పరమాణువులు చెక్కలో అదే సైజ్‌లో వున్న ఇనుములో కంటే చాలా చాలా తక్కువగా వుంటాయి. అంటే

"చెక్క"లో పరమాణువుల మధ్య బంధాల దూరం ఎక్కువగా ఉంటే, "ఇనుము"లో బంధాల మధ్య దూరం తక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల ఇనుములో పరమాణువులు ఎక్కువ వుండటం, అంతేకాకుండా పరమాణువులు దగ్గిర దగ్గిరగా వుండటంతో చక్క కంటే ఇనుము ఎక్కువ పరమాణువులు వుండటంవల్ల వాటిమధ్య ఆకర్షణ బలం పెరిగి చెక్కకంటే ఇనుము దృఢంగా వుంటుంది.)

దీనిని బట్టి కొన్ని విషయాలు మనకి అర్థం అవుతాయి. అవేంటంటే, ఒక పదార్థంలో అణువులు ఎక్కువ వుంటే దాని ఆకర్షణ బలం ఎక్కువ, అణువులు తక్కువ వుంటే ఆకర్షణ బలం తక్కువ అని. మానవ సంబంధాలతో కూడా అణుబంధ సిద్ధాంతాన్ని సరిపోల్చవచ్చు. ఉదాహరణకి పదిమంది అన్నదమ్ములు కలిసికట్టుగా వున్న కుటుంబంకి బలం ఎక్కువగా వుంటుంది. అలాంటి కుటుంబం మీదకి ఎవరైనా గొడవకి వెళ్ళడానికి ఆలోచిస్తారు. అదే కుటుంబం ఒక్కొక్కరుగా విడిపోయి వుంటే సులభంగా వారిపై దాడి చేయవచ్చు. ఇంకో ఉదాహరణ పది కట్టగా కట్టిన కర్రలని విరచడానికి చాలా కష్టపడాలి. కాని విడివిడిగా వున్న కర్రలని సులభంగా విరచవచ్చు. పది కర్రలని కట్టగా కట్టి చేత్తో విరచేటప్పుడు విరవలేకపోవడానికి సైంటిఫిక్ కారణం 'అణువుల మధ్య బలం' వాటి మధ్య సాంద్రత (చిక్కదనం) కారణం. అంటే ఉదాహరణకి ఒక్కో పుల్లలో 400 పరమాణువులు వున్నాయనుకోండి. పదింటిలో 4000 పరమాణువులు వుంటాయి. అందువల్ల బలం పెరిగి దృఢంగా వుంటాయి.

మనం గుర్తు పెట్టుకోవలసింది ఒకే సూత్రం అది : పరమాణువులు పెరిగితే బలం పెరుగుతుంది అని. దాని కనుగుణంగా ఆకర్షణ శక్తి పెరుగుతుంది అని

మనం సైన్స్ పరంగా అణువుల మధ్య ఆకర్షణ బలాల్ని గురించిన ఈ విషయాన్ని చర్చించడానికి కారణం **'న్యూరోఫోర్స్'** అనే పదానికి అర్థం తెలుసుకోవడానికే! ఆ పని ఇప్పుడు చేద్దాం. న్యూరోఫోర్స్ గురించి తెలుసుకుందాం.

న్యూరోఫోర్స్ పెరిగితే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది : మానసిక శాస్త్రాన్ని, భౌతికశాస్త్రం లోకి మార్చి అర్థం చేసుకుందాం, ఎలాగంటే : ఒక ఆలోచనని ఒక పరమాణువుగా అనుకుంటే పదే పదే ఒకేరకం ఆలోచనచేస్తున్నప్పుడు మెదడులో న్యూరాన్స్ బలపడి ఆలోచనల మధ్య సంబంధం పెరిగి జ్ఞాపకప్రదేశంలో న్యూరోఫోర్స్ ఏర్పడుతుంది. ఈ న్యూరోఫోర్స్ మెదడు ద్వారా మనస్సులో వున్న జ్ఞాపక ప్రదేశానికి అందుతుంది. పరమాణువుల మధ్య బలం పెరిగితే ఆకర్షణ బలం పెరిగినట్టుగా ఒకేరకం ఆలోచనలు ఎక్కువసార్లు చేసినప్పుడు ఆ

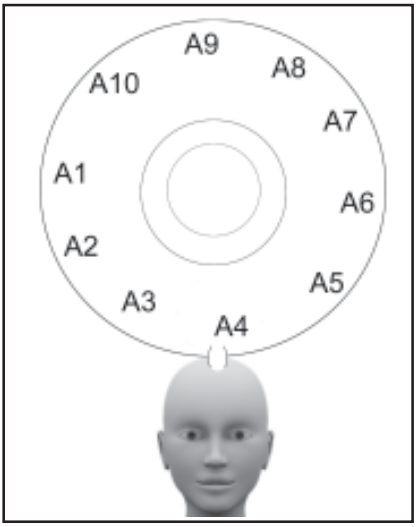
ఒకే రకం ఆలోచనల బలం పెరిగి ఆలోచనల మధ్య బలమైన శక్తి పుడుతుంది. ఈ శక్తినే నేను **"న్యూరోఫోర్స్"** అంటున్నాను. ఈ న్యూరోఫోర్స్ ఆ ఆలోచనని ఎటూ పోనీయకుండా మనస్సులో అట్టిపెడుతుంది. దీనినే మనం గుర్తు ఉన్నట్టు ఫీల్అయి జ్ఞాపకశక్తిగా పరిగణిస్తాం.

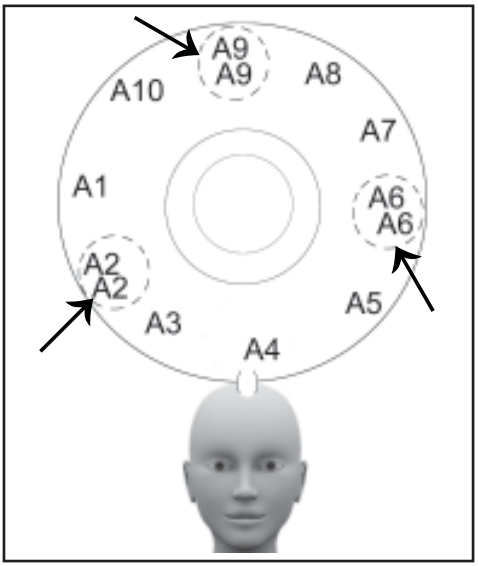
ఒక ఆలోచన జ్ఞాపకశక్తిగా మారాలంటే ఆ ఆలోచన జ్ఞాపక ప్రదేశానికి దూసుకొని పోయేటట్టు చేయాలి. ఎందుకంటే న్యూరోఫోర్స్ ఆ జ్ఞాపకప్రదేశంలో చేరిన ఆలోచనని మనస్సులో అంటిపెట్టుకునేలా చేస్తుంది. ఆ ఆలోచనే చివరికి జ్ఞాపకశక్తిగా మారుతుంది.

ఉదాహరణకి ఒక విద్యార్థి పరీక్షలకి సిద్ధం అవ్వడంకోసం పది ఇంపార్టెంట్ ప్రశ్నలకి జవాబులని చదవటం ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నాడనుకోండి. '10' రోజుల వరకు రోజూ పది ప్రశ్నలని క్రింది క్రమంలో చదువుతున్నాడనుకోండి. అతని మనస్సులో ఆ చదివిన కొన్ని ప్రశ్నలకి సంబంధించిన జవాబులు జ్ఞాపకశక్తిగా ఎలా నిక్షిప్తం అవుతాయో క్రింద పటంలో చూడండి.

గమనిక : 10 ప్రశ్నలకి సంబంధించిన జవాబులని A_1, A_2, A_3, A_4, A_5, A_6, A_7, A_8, A_9, A_{10} గా క్రింది పటంలో చూపడం జరిగింది. పాఠకులు గమనించాలి.

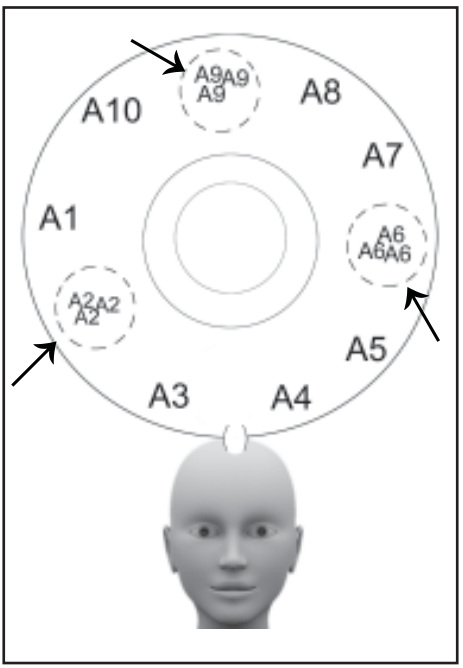
మొదటి రోజు : విద్యార్థి మొదటిరోజు పది ప్రశ్నలకి సంబంధించిన జవాబులుని నేర్చుకునే ప్రయత్నం జరిగింది. ఈ పది ప్రశ్నలు ఆ విద్యార్థి మనస్సులో ఎలా నిక్షిప్తం అవుతున్నాయో మనస్సుని (ఆలోచన, జ్ఞాపక, రహస్య ప్రదేశాలుగల) క్రింద పటంలో చూడండి. చదివిన పదిప్రశ్నలకి సంబంధించిన జవాబులు నియంత్రణ మనస్సు ద్వారా ఆలోచన ప్రదేశంలోకి చేరినాయి.





రెండవ రోజు : A_2, A_6, A_9 జవాబుల్ని మాత్రమే నేర్చుకునే ప్రయత్నం జరిగింది.

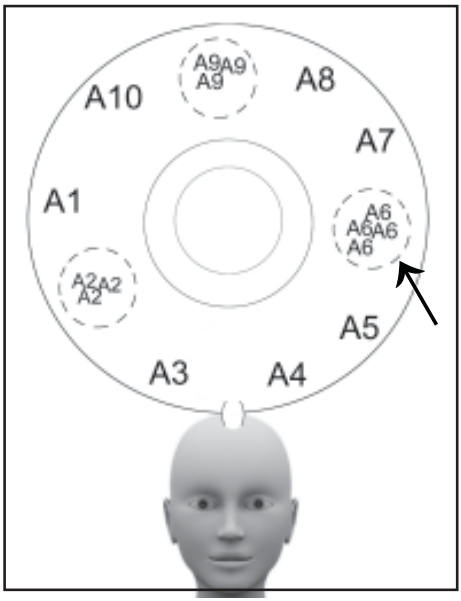
గమనిక : '10' జవాబుల్లో A_2, A_6, A_9, ఒక్కొక్కటిగా ఇంతకుముందు నేర్చుకున్న జవాబులతో ఇలా (A_2A_2), (A_6A_6), (A_9A_9) జతకట్టిన ఆలోచనలుగా నిక్షిప్తం అవ్వడాన్ని గమనించండి.



మూడవరోజు : మూడో రోజు కూడా ఆ విద్యార్థి A_2, A_6, A_9 జవాబుల్ని చదవడం జరిగింది.

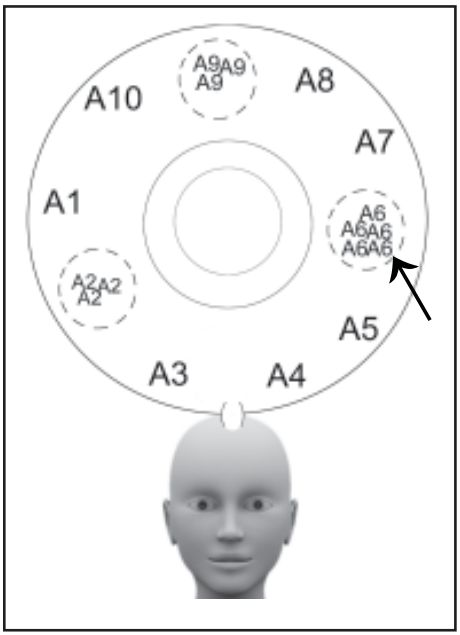
గమనిక : $(A_2A_2)_{A_2}$ $(A_6A_6)_{A_6}$ $(A_9A_9)_{A_9}$

ఇలా ఇంతకిముందు థాట్‌గ్లోబ్‌లో మళ్ళీ ఒక్కొక్క A_2, A_6, A_9 జవాబులు జతకట్టడాన్ని, వాటి సంఖ్య పెరగడాన్ని గమనించండి.



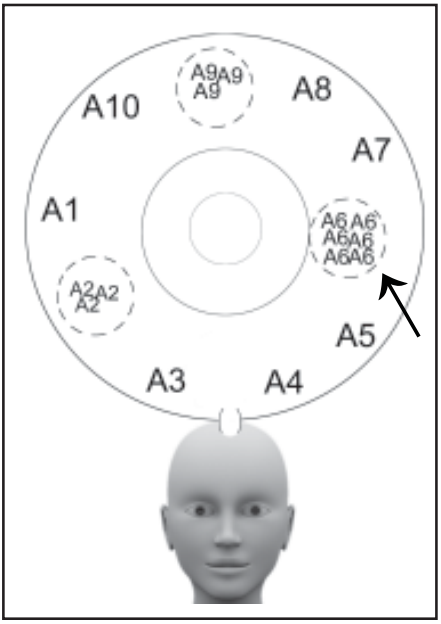
నాల్గవరోజు : నాల్గవరోజు A_6వ జవాబుని మాత్రం చదవడం జరిగింది.

గమనిక : నాల్గో రోజు A_6 జవాబుని మాత్రమే ఆ విద్యార్థి చదివాడు అందువల్ల మూడోరోజు చదివిన దానితో నాల్గోరోజు చదివిన A_6 జవాబు కూడా ఇంతకుముందువున్న A_6 సమూహంలో జతకట్టి మనస్సులో నిక్షిప్తం అయింది. అంటే ఒకేరకం ఆలోచన అణువుల సంఖ్య పెరిగిందని గమనించండి.



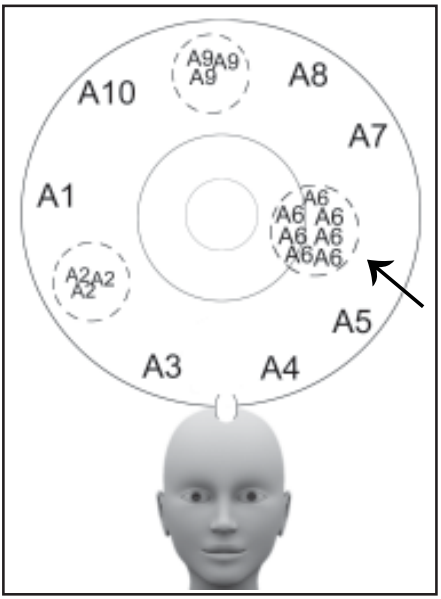
ఐదవ రోజు : అయిదో రోజు కూడా A_6వ జవాబుని మాత్రమే చదవడం జరిగింది.

గమనిక : అయిదో రోజు చదివింది నాల్గవరోజు చదివిన A_6 జవాబు థాట్‌గ్లోబ్‌తో కలసింది. ఒకే రకం ఆలోచన అణువుల సంఖ్య పెరిగింది.



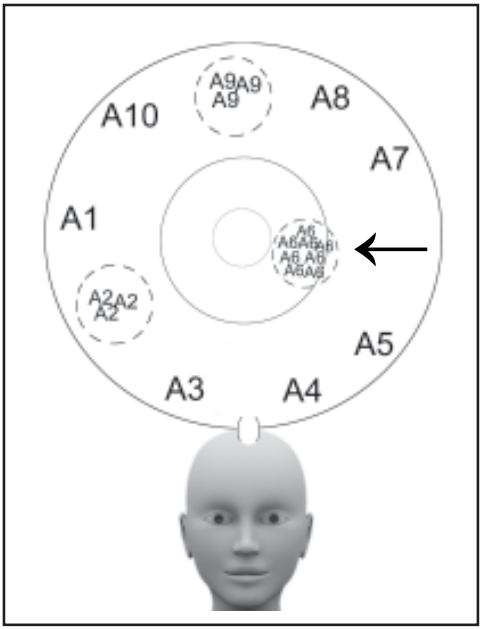
ఆరోరోజు : ఆరవ రోజు కూడా A_6 జవాబు ఒక్కటి మాత్రమే చదవడం జరిగింది.

గమనిక : A_6 థాట్‌గ్లోబ్ ఆలోచన అణువుల సంఖ్య పెరగడంతోపాటు ఇది జ్ఞాపక(ప్రదేశం లోపలికి చొచ్చుకొనిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ విషయాన్ని గమనించండి.



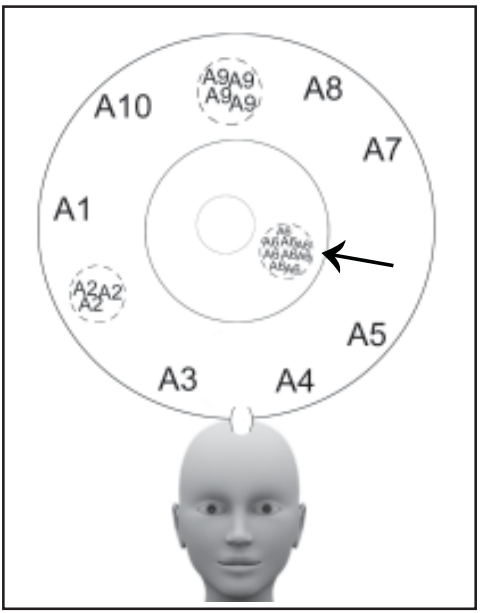
ఏడవ రోజు : ఏడవరోజు కూడా A_6 జవాబు ఒక్కటి మాత్రమే నేర్చుకునే ప్రయత్నం జరిగింది.

గమనిక : A_6 జవాబు సాంద్రత పెరగటంతో అంటే A_6 జవాబుల చిక్కదనం పెరగటంతో గుంపుగా చేరిన A_6 థాట్‌గ్లోబ్ జ్ఞాపక ప్రదేశంలోకి ఇప్పుడిప్పుడే చొచ్చుకు పోతూ వుంది. A_2, A_9, థాట్‌గ్లోబ్‌లు చదివి నేర్చుకునే ప్రయత్నం చేయలేదు కాబట్టి ఎక్కడ వున్నాయో అదే స్థానంలో వున్నాయని గమనించండి.



ఎనిమిదవ రోజు : ఎమిదవ రోజు A_6 ఒక్కటి మాత్రమే చదవడం జరిగింది.

గమనిక : A_6 థాట్‌గ్లోబ్ జ్ఞాపక ప్రదేశంలోకి సగానికి పైగా చొచ్చుకుపోవడాన్ని ప్రక్క పటంలో చూడండి.

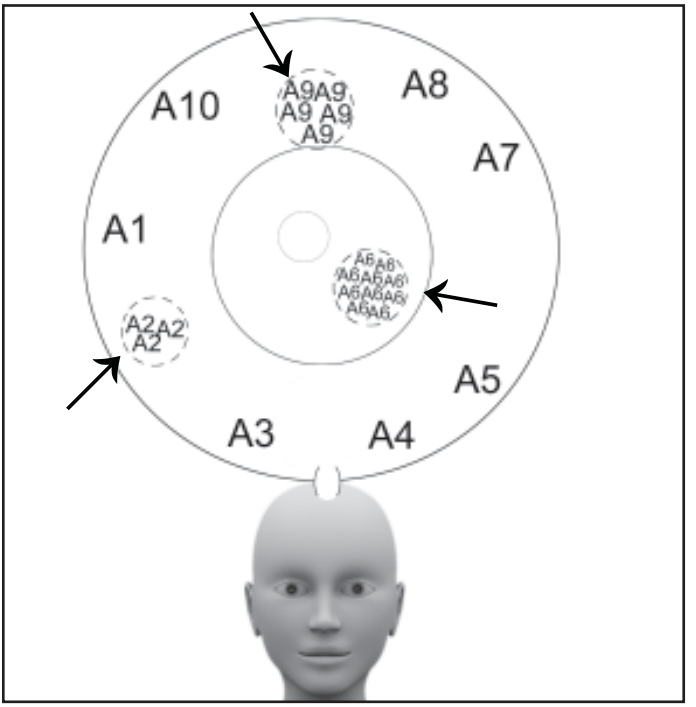


తొమ్మిదవ రోజు : తొమ్మిదవ రోజు A_9, 6A జవాబు నేర్చుకునే ప్రయత్నం జరిగింది.

గమనిక : A_9 థాట్‌గ్లోబ్‌లోకి అదనంగా ఇంకో ఆలోచనా అణువు చేరడంతో ఒకేరకం ఆలోచనా అణువుల సంఖ్య పెరిగింది. అలాగే A_6 థాట్‌గ్లోబ్ సంఖ్యాబలం పెరిగి "జ్ఞాపకప్రదేశంలోకి చేరిపోయి ధృడమైన జ్ఞాపకశక్తిగా తయారైంది.

పదవరోజు : పదవ రోజు A_9, A_6 జవాబులు మాత్రమే నేర్చుకునే ప్రయత్నం జరిగింది.

గమనిక : A_6 జవాబులు పూర్తిగా జ్ఞాపక ప్రదేశంలోకి చేరిపోయింది. A_9 జవాబు జ్ఞాపక ప్రదేశంలోకి చొచ్చుకొనిపోయే ప్రయత్నం చేస్తూ వుంది. A_2 జవాబు గత పాత స్థానంలోనే వుంది.



పై ఉదాహరణని బట్టి ఈ విద్యార్థి 10 ప్రశ్నలకి సంబంధించిన జవాబులని **ప్రాక్టీస్**చేస్తూ నేర్చుకున్నాడని మనకి అర్థం అయింది. కాని '10' జవాబుల్లో 2,6,9 జవాబులని మాత్రం **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** చేయడం జరిగింది. 6వ ప్రశ్నకి సంబంధించిన జవాబు జ్ఞాపక ప్రదేశంలో చేరడం వల్ల అక్కడ వున్న న్యూరోఫోర్స్ 6వ ప్రశ్నని మనస్సులో అంటిపెట్టుకునేటట్టు గుర్తుండేలా చేసి పూర్తిస్థాయి జ్ఞాపకశక్తిగా మార్చింది. 9వ జవాబు జ్ఞాపక ప్రదేశంలోకి ప్రవేశించకపోయినా ఇది కూడా జ్ఞాపకశక్తిగా మారి వుంటుంది. కాని పూర్తిస్థాయి జ్ఞాపకశక్తి కాదు అందుకనే 6వ జవాబు కంటే బలహీనంగా అంటే తక్కువగా జ్ఞాపకం వుంటుంది. 2వ జవాబు జ్ఞాపకశక్తిగా మారడానికి సిద్ధంగా వుంటుంది. ఇది కూడా కొద్దోగొప్పో గుర్తు వుంటుంది. ఇది పూర్తిస్థాయి జ్ఞాపకశక్తి కాదు A_6వ, A_9వ జవాబులలో పోల్చితే A_2వ

జవాబు చాలా చాలా బలహీనంగా గుర్తుంటుంది అంటే చాలాచాలా తక్కువగా గుర్తు వుంటుంది. మిగిలిన $A_1 A_3 A_4 A_5 A_7 A_8 A_{10}$ లని **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** చేయలేదు కాబట్టి ఇవి కేవలం ఆలోచనల గానే వుండిపోతాయి. ఇవి జ్ఞాపకశక్తిగా మారలేదు కాబట్టి మనకి గుర్తు వుండవు. **అణువు, పరమాణువుల చిక్కదనం పెరిగేకొద్దీ గ్రావిటేషన్ ఫోర్స్ పెరిగినట్లే విద్యార్థులు నేర్చుకోవాలనుకునే ఒకే విషయాన్ని పలుమార్లు చదవడం పెరిగేకొద్దీ న్యూరోఫోర్స్ పెరిగి జ్ఞాపకశక్తిగా చదివిన విషయం లేదా నేర్చుకున్న విషయం గుర్తు వుంటుంది.** నేనేదో చెపుతున్నానని నమ్మాల్సిన పనిలేదు. మీరే ఈ విషయాన్ని ప్రయత్న పూర్వకంగా తెలుసుకోవచ్చు. ఎలాగంటే మీ సబ్‌జెక్ట్‌కి సంబంధించిన కొన్ని పాఠ్యాంశ విషయాలని తీసుకొని **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** చేయండి. మీ జ్ఞాపకశక్తిని పరీక్షించుకోండి!

మీకొక విషయం ఎక్కువకాలం గుర్తుండాలని మీరు అనుకున్నప్పుడు ఆ విషయాన్ని అంత ఎక్కువగా **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** చేయాలి. ఉదాహరణకి మిమ్మల్ని రెండో ఎక్కం చెప్పమంటే, 2×1=2, 2×2=4, 2×3=6 అని టకాటకా మని ఫాస్ట్‌గా, నాన్‌స్టాప్‌గా, పూర్తిగా చెప్పడానికి కారణం రెండో ఎక్కాన్ని చిన్నప్పటినుంచి ఎక్కువగా పదేపదే అనేకసార్లు ఆలోచించడం వల్ల జ్ఞాపకప్రదేశంలో చేరి పూర్తిస్తాయి జ్ఞాపకశక్తిగా తయారై మనకి గుర్తు వుంటుంది.

అణువులు పెరిగేకొద్దీ పదార్థానికి గ్రావిటేషనల్‌ఫోర్స్ ఎలా పెరుగుతుందో అలాగే ఒకే రకం ఆలోచనని పలుమార్లు ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేస్తే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. సైంటిఫిక్‌గా చెప్పాలంటే ఒకే ఆలోచనని పదేపదే చేయడంవల్ల మెదడులో దానికి సంబంధించిన న్యూరాన్స్ బలపడతాయి దానికనుగుణంగా శక్తి పుడుతుంది. ఈ శక్తినే న్యూరోఫోర్స్ అని నేను అంటున్నాను. ఈ న్యూరోఫోర్స్ జ్ఞాపకశక్తి పెరిగేటట్లు చేస్తుంది. ఒక విషయం జ్ఞాపకశక్తిగా మారడానికి వెనుక పనిచేసేది ఈ సూత్రమే!

- జ్ఞాపకశక్తి వారసత్వ లక్షణం కాదు. ప్రయత్నిస్తే ఎవరికైనా అవసరమైన జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు.
- పిచ్చివారికి తప్ప మానసికంగా ఆరోగ్యంగా వున్న మనలాంటి వారి అందరికి, ఈ పుస్తకం చదువుతున్న మీకూ జ్ఞాపకశక్తి బలంగానే వుంటుంది. 'నాకు పలాన విషయం గుర్తు వుంచుకోవడం కష్టం' అనుకున్నప్పుడు ఆ విషయాన్ని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేయండి చక్కగా గుర్తు వుంటుంది.
- ఎక్కువగా చదివితే పిచ్చివాళ్ళు అవుతారనే మాట అపోహ మాత్రమే. అలా మాట్లాడే వాళ్ళు మానసిక బద్దకస్తులు. చదవలేక ఎదుటివాళ్ళని చదవనీయకుండా భయపెడుతూ వుంటారు. మన మెదడులోని న్యూరాన్స్‌కి అనంతమైన సమాచారాన్ని నిల్వ చేసుకోగల సామర్థ్యం అపారంగా వుంది.

ప్రాక్టీస్, ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీల మధ్య తేడాని తెలుసుకోండి :

Practise means : Learning something in blind way that keep on practising.

Practise density means : in **particular time** following a **standard Learning way** finishing the task within **period of time** limit and **keep on practising.**

ప్రాక్టీస్ అంటే : 'ఒక ఆలోచనని లేదా పనిని ఓ పద్ధతి క్రమం లేకుండా పదే పదే గుడ్డిగా బట్టీపట్టి నేర్చుకునే ప్రయత్నం చేయడం'

ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ అంటే : పర్టిక్యులర్ టైంలో అనుకున్న విషయాన్ని లేదా పనిని ఒక క్రమపద్ధతిలో తగిన కాలపరిమితిలో ప్రాక్టీస్ చేయడం.

Particular time + Standard Learning Way + Period of time limit keep on practising = Practise density.

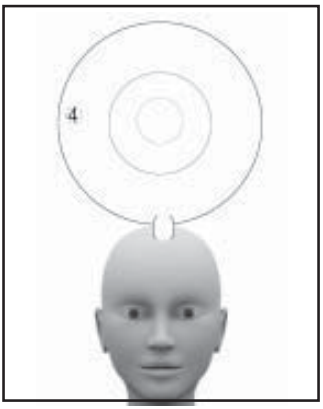
ఒక చిన్న ఉదాహరణతో **ప్రాక్టీస్, ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీల** మధ్య తేడాని తెలుసుకుందాం.

ఉదాహరణకి **'A'** అనే వ్యక్తి వేకువజామున 4 గంటలకి నిద్ర లేవడం అలవాటు చేసుకోవడం కోసం **ప్రాక్టీస్** చేస్తున్నాడనుకోండి. అదే విధంగా **'B'** అనే ఇంకో వ్యక్తి కూడా వేకువజామున 4 గంటలకి నిద్ర లేవడం కోసం **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** చేస్తున్నాడనుకోండి.

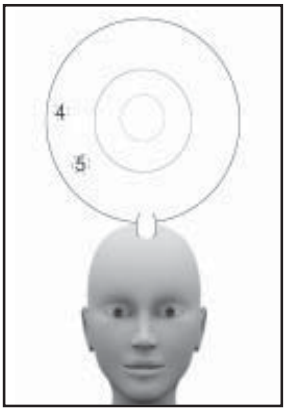
ఈ ఇద్దరు వ్యక్తులు విషయాన్ని నేర్చుకునేటప్పుడు (ఉదయాన్నే 4 గంటలకి లేవడం) వాళ్ళ మనస్సులో థాట్ గ్లోబ్‌లు ఏ రోజుకారోజు ఏ విధంగా స్టోర్ అవుతున్నాయో క్రింద బొమ్మలలో చూడండి.

ప్రాక్టీస్ చేస్తున్న 'A' అనే వ్యక్తి

1వ రోజు : రాత్రి పడుకునే ముందు తెల్లవారుజామున 4 గంటలకి నిద్ర లేవడానికి అలారం పెట్టుకొని 'A' అనే వ్యక్తి నిద్ర లేచాడు.

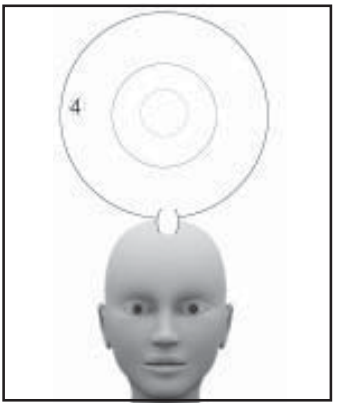


2వ రోజు : ఈ రోజు కూడ 4 గంటలకి లేవాలని అలారం పెట్టుకున్నాడు. అలారం మోగింది కాని మెలుకవ వచ్చినా బద్దకంతో లేవడానికి ఇష్టపడక అటూ ఇటూ మంచం మీద కొట్టుకొని ఎలాగోలా తనకు తానుగా '5' గంటలకి లేచాడు.

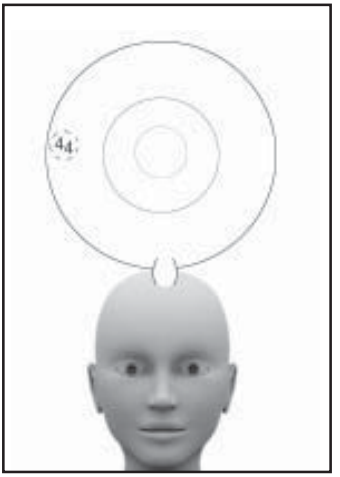


ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేస్తున్న 'B' అనే వ్యక్తి

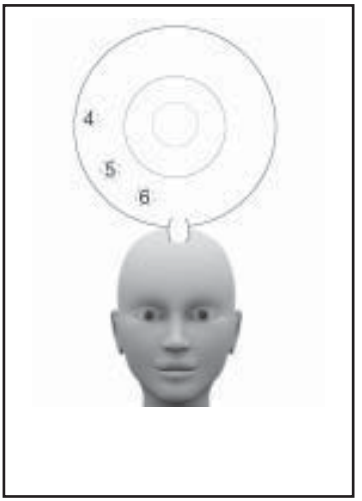
1వ రోజు : రాత్రి అలారం పెట్టుకొని 4 గంటలకు 'B' అనే వ్యక్తి నిద్ర లేచాడు.



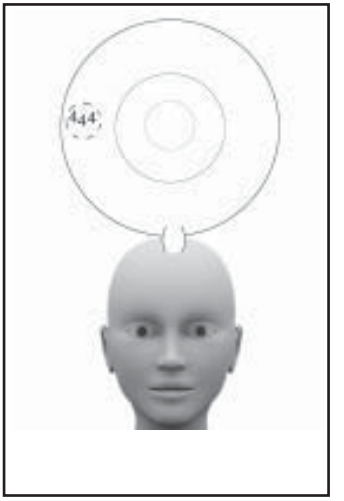
2వ రోజు : ఇతను పట్టుదలతో అలారం మోగగానే 4 గంటలకి లేచి కూర్చున్నాడు.



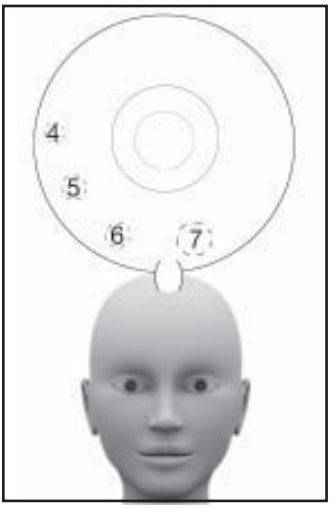
3వ రోజు : తెల్లవారుజామున 4 గంటలకే అలారం మోగింది. బద్ధకస్తుడు కావడంతో 6 గంటలకి లేచాడు.



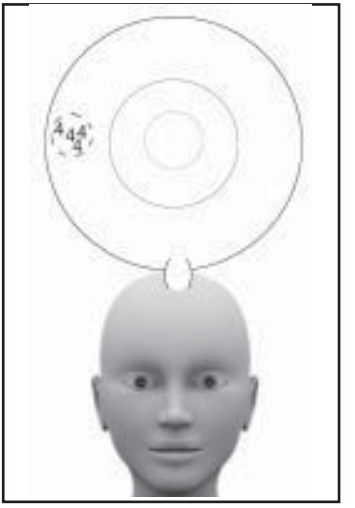
3వ రోజు : 4 గంటలకి అలారం మోగింది. పట్టుదలతో 4 గంటలకే నిద్ర లేచాడు.



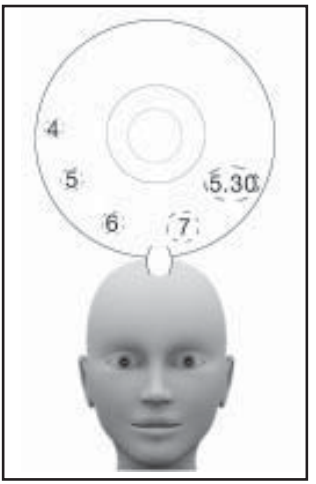
4వ రోజు : అలారం 4 గంటలకి మోగినా '7' గంటలకి నిద్రనుంచి లేచాడు.



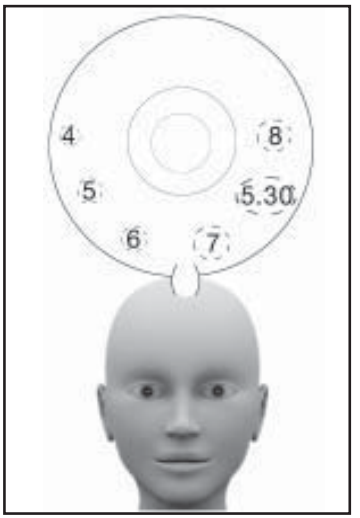
4వ రోజు : బాధ్యతగా 4 గంటలకి అలారం మోగగానే నిద్ర లేచాడు.



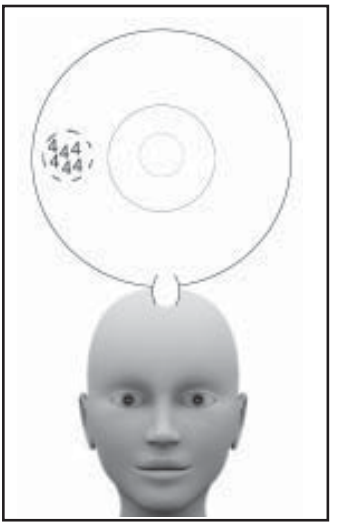
5వ రోజు : అలారం ప్రతిరోజు మోగినట్టే పొద్దున్నే 4 గంటలకి మోగింది కాని బద్దకం వల్ల 5 గంటల 30 నిమిషాలకి (5.30) నిద్ర లేచాడు.



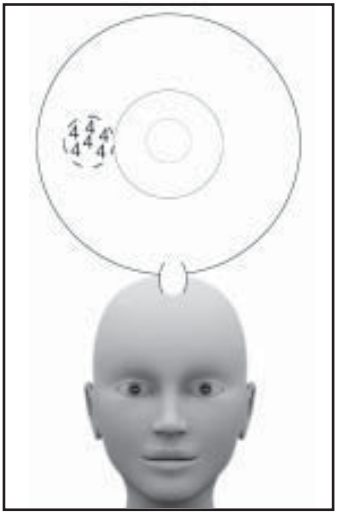
6వ రోజు : 8 గంటలకి నిద్ర నుంచి లేచాడు.



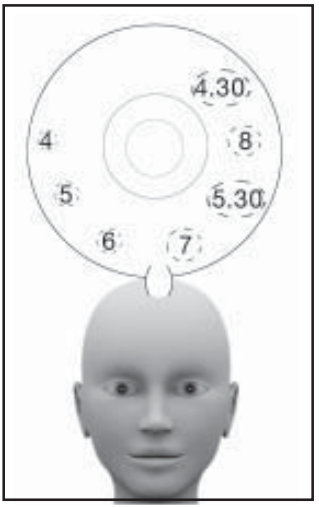
5వ రోజు : 4 గంటలకి అలారం మోగగానే నిద్ర లేచాడు.



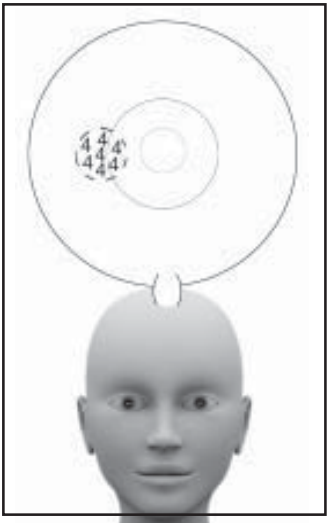
6వ రోజు : 4 గంటలకి నిద్ర లేచాడు.



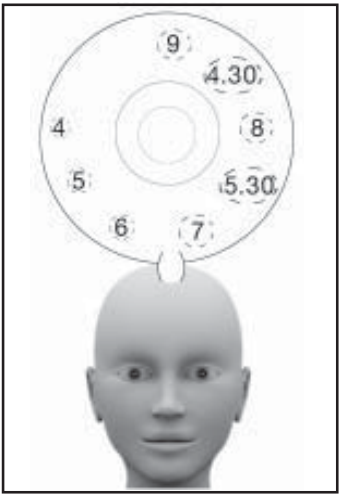
7వ రోజు : తెల్లవారుజామున 4 గంటల 30 నిమిషాలకి (4.30) నిద్ర లేచాడు.



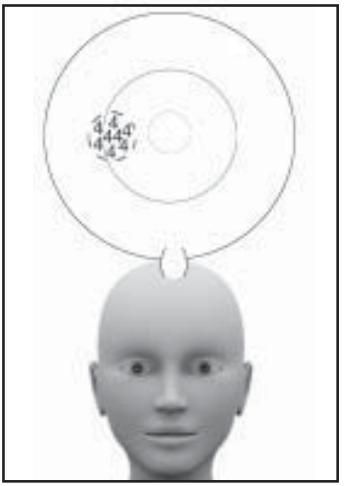
7వ రోజు : పొద్దున్నే 4 గంటలకి నిద్ర లేచాడు.



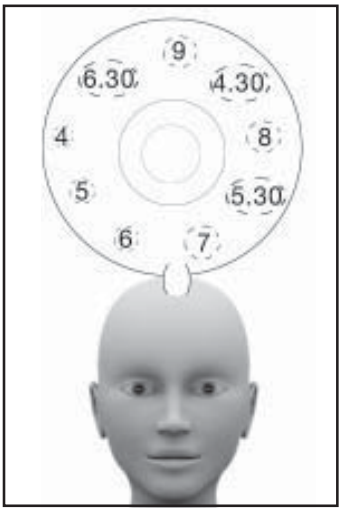
8వ రోజు : 9 గంటలకి నిద్ర లేచాడు.



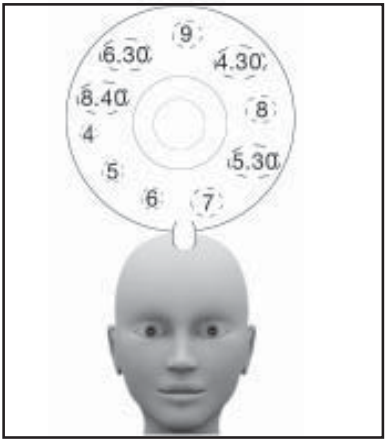
8వ రోజు : 4 గంటలకి నిద్ర లేచాడు.



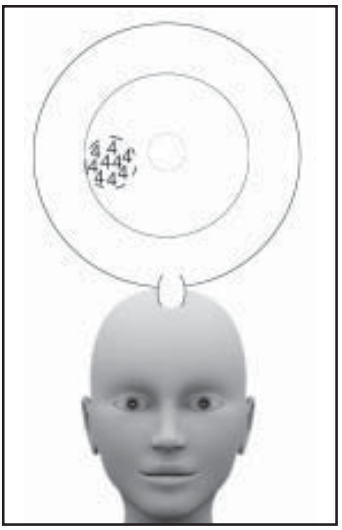
9వ రోజు : తెల్లవారుజామున నిద్రలేవాలని 4 గంటలకి అలారం పెట్టుకున్నప్పటికీ బద్దకం వల్ల అనుకున్న టైంకి నిద్ర లేవకుండా 6 గంటల 30 నిమిషాలకి (6.30) నిద్ర లేచాడు.



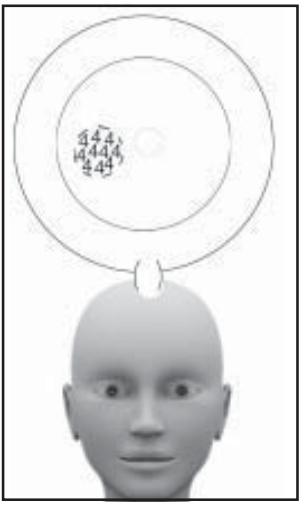
10వ రోజు : 4 గంటలకి అలారం మోగినా కూడా బద్దకం వల్ల 8 గంటల 40 నిమిషాలకి నిద్ర లేచాడు.



9వ రోజు : 4 గంటలకి అలారం పెట్టుకొని సరిగ్గా 4 గంటలకి నిద్ర లేచాడు.



10వ రోజు : క్రమం తప్పకుండా అలారం మోగగానే 4 గంటలకి నిద్ర లేచాడు.



ఈ విధంగా **A** మరియు **B** వ్యక్తులు కొన్ని రోజులు (పై ఉదాహరణలో వివరించడం కోసం 10 రోజులు మాత్రమే చూపబడింది) చేశారనుకుందాం. **'A'** వ్యక్తి ఒకటైం అంటూ లేకుండా ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు నిద్రలేవడం **ప్రాక్టీస్** చేశాడు. **'B'** వ్యక్తి పట్టుదలతో ఒకే టైంకి నిద్ర లేవడం **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** చేశాడు. పైన ఉదాహరణలో ఏమి జరిగిందో మీకు స్పష్టంగా అర్థం అయి ఉంటుంది. ప్రాక్టీస్ చేసిన **'A'** వ్యక్తి నిద్ర లేచిన ప్రతిసారి ఒక టైం ప్రకారం కాకుండా ఏదో ఒక టైంలో నిద్ర లేవడంతో ఆలోచనా పరమాణువు (thought atom) బలంగా లేదు. (అంటే విషయం అర్థం చేసుకోవడం కోసం ఒక్కో ఆలోచన ఒక్కో పరమాణువుగా ఊహించాలి). **'A'** అనే వ్యక్తి ప్రతిరోజూ నిద్రలేచేటప్పుడు ఒక టైం అంటూ లేకుండా ఇలా ప్రాక్టీస్ చేశాడు : 4, 5, 6, 7, 5.30, 8, 4.30, 9, 6.30, 8.40 ఇవి జ్ఞాపక ప్రదేశంలో చేరుకోనందువల్ల పూర్తిస్థాయి "అలవాటు" జ్ఞాపకంగా తయారు కాలేదు.

ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేసిన 'B' వ్యక్తి ఆలోచన పరమాణు గోళం (thought atom globe అంటే ఒకే రకమైన ఆలోచనలు కలిసి వుండటం) చాలా చాలా బలంగా వుంది కాబట్టి 4 గంటలకి లేవడం అనే "పనిని" పదేపదే చేయడం వల్ల ఆ ఆలోచన, **ఆలోచనా ప్రదేశం** నుంచి **జ్ఞాపక ప్రదేశంలోకి** చొచ్చుకొని పోయి అక్కడ జ్ఞాపకశక్తిగా తయారవడంతో ఆటోమేటిక్‌గా కొన్ని రోజుల తరువాత 4 గంటలకి "మనస్సు" అలారం లేకుండానే నిద్ర లేపుతుంది అంటే మెదడులోని న్యూరాన్లు బలపడటం వల్ల మనకి మనమే ఆటోమ్యాటిక్‌గా అనుకున్న సమయానికి నిద్రలేచే విధంగా మెదడునుంచి మనస్సుకి సంకేతాలు అందడం అలవాటైపోతుంది.

మీరు ఈ ప్రయోగాన్ని ప్రాక్టికల్‌గా చేసి చూడండి మీకే అర్థం అవుతుంది. ప్రాక్టీస్ చేసిన విషయం కంటే ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేసిన విషయం ఎక్కువకాలం బలంగా, దృఢంగా గుర్తు వుంటుంది.

ప్రాక్టీస్, ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీకి ప్రధానంగా ఉన్న తేడా ఏంటేంటే, ప్రాక్టీస్ అంటే ఒక పద్ధతీ పాడు లేకుండా నాటుగా, గుడ్డిగా పదేపదే ప్రాక్టీస్ చేయడం. కాని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ అంటే దేనినైనా త్వరగా నేర్చుకోవాలని అనుకున్నప్పుడు మూడు విషయాలని పాటించాలి అవి **మొదటిది :** చేసిన ప్రతిసారీ దాదాపుగా ఒకే టైం ప్రకారం ప్రాక్టీస్ చేయడం. **రెండోది** చేసిన ప్రతిసారి ఒకే పద్ధతిలో ప్రాక్టీస్ చేయడం ఉదాహరణకి త్రికోణమితిలోని లెక్కల్ని నేర్చుకోవడానికి ముందు సూత్రాల్ని నేర్చుకోవడం మీకు అలవాటుగా వుంటే త్రికోణమితిని రివిజన్‌చేసే ప్రతిసారీ ఇదే పద్ధతిలో నేర్చుకోవడం చేయాలి. **మూడోది :** ఒకే కాల పరిమాణంలో ప్రాక్టీస్ చేయడం అంటే ఉదాహరణకి మీరు చదువుకోవడానికి నాలుగుగంటలు

కేటాయించారనుకోండి ప్రతిరోజు నాలుగుగంటల కాలపరిమితిలో చదవడం పూర్తిచేయాలి. ఇలా చేయడంవల్ల మెదడులోని నరాలు బలంగా తయారై జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ మూడు అంశాలని పాటిస్తే దానిని **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** అంటారు. ప్రాక్టీస్‌తో నేర్చుకున్న దానికంటే ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీతో నేర్చుకున్న విషయం ఎక్కువ కాలం బలంగా గుర్తు వుంటుంది. ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీతో బలమైన జ్ఞాపకశక్తిని తయారుచేసుకోవచ్చు.

2. ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్

ఇంతకి ముందు ఒక విషయాన్ని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీచేస్తే జ్ఞాపకశక్తిగా ఆ విషయం మనకి గుర్తుంటుందని తెలుసుకున్నాం. **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** చేస్తే వచ్చే ఈ రకం జ్ఞాపకశక్తి చదివి నేర్చుకోవాలనుకునే విషయాల్ని గుర్తుపెట్టుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. రెండో రకం జ్ఞాపకశక్తి ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్. ఈ రకం జ్ఞాపకశక్తిని మనస్సులో అభివృద్ధి చేయడంలో కీలకపాత్ర వహించేది మన మనస్సులోని ఎమోషన్స్ (భావోద్వేగాలు) అవి పట్టుదల, కోరిక, ఆశ్చర్యం, భయం, ధైర్యం ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే చాలానే ఎమోషన్స్ మనకి గుర్తువస్తూ వుంటాయి.

ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేస్తే వచ్చే మెమరీపవర్‌లో చదివి గుర్తు వుంచుకోవాలనుకున్న విషయాన్ని పదే పదే ప్రాక్టీస్ చేయాలని మీకిప్పుడు తెలుసు. కాని ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్ ద్వారా అభివృద్ధి చెందే మెమరీ పవర్‌ని అవసరమైన ఎమోషన్స్‌ని మనస్సులోకి తెచ్చుకొని, మనోనేత్రాన్ని (mental eye) ఊహాశక్తితో పనిచేపిస్తూ, గుర్తు వుంచుకోవాలనుకున్న విషయాన్ని పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతిని (Old-New bonding method) ఉపయోగించి జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. మనోనేత్రంకి మనోఫలకంకి వేరు వేరు అర్థాలు వుండి వుండవచ్చు. నేను మాత్రం మనోనేత్రంఅన్నా, మనోఫలకంఅన్నా ఒకే అర్థంతో మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను. మనోఫలకం అంటే మనం కళ్ళు మూసుకొని ఊహించినప్పుడు తలుచుకున్న దృశ్యాలు తలుచుకున్నట్టు మనస్సులో ప్రత్యక్షం అవుతాయి. అంటే నల్లరంగు పలకమీద అనేక రంగులతో వ్రాసిన అక్షరాలు, దృశ్యాల్లాగా మనస్సులో ప్రత్యక్షం అవుతాయి లేదా కొంతమందికి తెల్లరంగు బోర్డు మీద నల్లటి అక్షరాలు ఎలా కనిపించవచ్చు. మనస్సుకి ఊహించగల అద్భుతమైన టెక్నాలజీ వుంది.

మానసికశాస్త్రం ప్రకారం మనోనేత్రం అంటే 'కళ్ళు మూసుకొని మీరనుకున్న దృశ్యాన్నో, విషయాన్నో, సంఘటనో (అది గతందై వుండొచ్చు లేదా భవిష్యత్‌దై వుండవచ్చు) ఊహించుకున్నప్పుడు మీ మనోఫలకంపై ఆ ఊహించిన విషయం ప్రింట్‌లాగా ప్రత్యక్షమై మనకి కనిపిస్తుంది. **సినిమాలలో దేవుళ్ళు మనోనేత్రం తెరిచినట్టు చూపిస్తారు. ఇలాంటి కల్పితమైన సినిమా మనోనేత్రంతో నేను చెప్పే మనోనేత్రాన్ని పోల్చనేవద్దు!**

మీ మనోనేత్రం తెరవండి

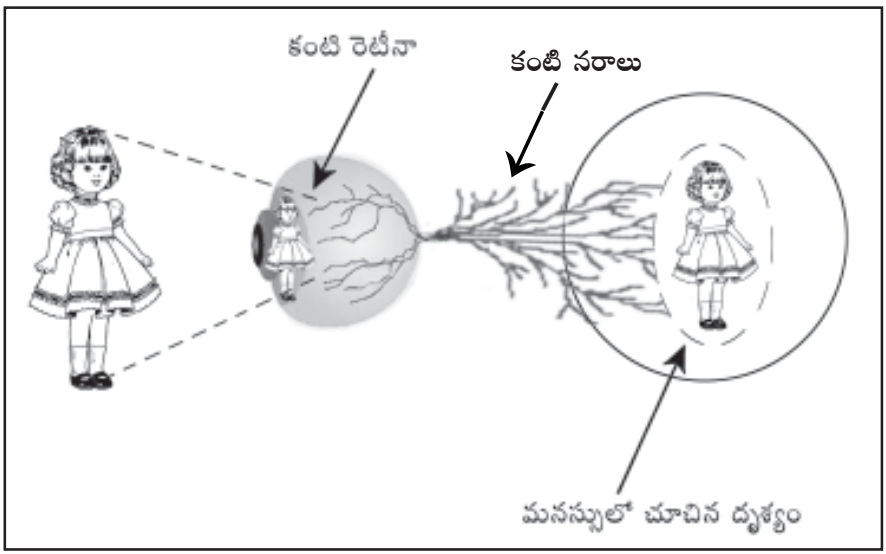
మనిషికి రెండే కళ్ళు అని మనకి తెలుసు. మన మనస్సు ఇంకో కన్ను కలిగి వుంది. దీనినే మనోనేత్రం లేదా మనో ఫలకం అంటారు. మనం ఊహాశక్తితో ఊహించిన ప్రతిదీ ఈ మనో ఫలకంపైన ముద్రించుకొని చూసుకుంటూ వుంటాం. కాని చాలా మందికి ఈ విషయం తెలియదు. ఎందుకంటే వాళ్ళు ఎప్పుడూ ఈ విషయంపై శ్రద్ధ వహించి వుండకపోవచ్చు. ఉదాహరణతో చెప్పాలంటే సినిమాహాలులో వెండి తెరమీద సినిమాని చూస్తూ వుంటాం. సరిగ్గా ఇదే విధంగా మనం ఊహించిన ప్రతి విషయాన్ని, దృశ్యాలని, రోజువారి జరిగిన సంఘటనలని మన మనోఫలకంపై ముద్రించి చూసుకుంటూ వుంటాం. ఇలా ఊహించుకొని చూసుకోవడం మనస్సులో మనం గమనించలేనంతటి అతివేగంగా ఆటోమ్యాటిక్‌గా జరిగిపోతుంది. ఉదాహరణకి గతంలో జరిగిన ఒక సంఘటనని ఇప్పుడు గుర్తు చేసుకుంటే ఆ తాలూకు ఫొటోలు అంటే ఆ సంఘటనకి సంబంధించిన అప్పటి పరిస్థితులని మీరు స్పష్టంగా చూస్తున్నట్టు ఎక్కడో మీ మనస్సులో మెదలుతుంది. అలా స్పష్టంగా సంఘటనని తలుచుకోగానే దృశ్యరూపంలో కనిపించడానికి కారణం మీ మనస్సులో వున్న మనోఫలకమే! మీరొక సినిమాని చూసి వచ్చిన తరువాత ఆ సినిమాని ఇంకొకరికి పొల్లుపోకుండా (హీరో లేదా హీరోయిన్ ఏ పాటలో ఏ కలర్, డిజైన్ డ్రస్ వేసుకున్నారో) చెప్పగలగటానికి కారణం దృశ్యాలతో కూడిన ఆసక్తి, ఇష్టం అనే ఎమోషన్స్‌ని మీ మనస్సులో వున్న మనోఫలకం మీద ఆటోమ్యాటిక్‌గా మీ ప్రమేయం లేకుండానే ముద్రించుకోవడమే కారణం! దీనినే మెంటల్ ఐ మెకానిజం అంటారు. (mental eye mechanism). సినిమాని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేయనవసరం లేదు అంటే చూసిన సినిమానే పదే పదే చూసి గుర్తు పెట్టుకునే ప్రయత్నం చేయనవసరం లేదు. ఒక్కసారి సినిమా చూసినా మనకి ఎందుకు గుర్తు వుంటుంది? ఒక్కసారి మాత్రమే చదివినది ఎక్కువకాలం ఎందుకు గుర్తు వుండదు ? ఏదైనా సంఘటన జరిగినప్పుడు సంతోషం పుట్టించేదైనా, బాధాకరందైనా ఒకసారి జరిగిన ఆ సంఘటనని గుర్తు చేసుకున్నప్పుడు ఆనాటి పరిస్థితులు అన్ని మీరు సంతోషంగా వుంటే సంతోషంగా వున్నట్టు, బాధగా వుంటే బాధగా వున్నట్టు దృశ్యరూపంతో సహా అన్ని గుర్తుకు రావడానికి కారణం ఏమిటి ? సంఘటనని పదే పదే ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేయకపోయినా మీకు చిరకాలం గుర్తు వుంటుంది. ఎందుకు ? కారణం ఏంటి ? స్కూళ్లల్లో, కాలేజీలలో వుండే పుస్తకాలలో వుండే విషయాన్ని పదేపదే కష్టపడి నేర్చుకుంటే గాని గుర్తు వుండదు ఎందుకు ? వీటికి కారణాలని తెలుసుకోవాలంటే మనస్సు యొక్క సహజ స్వభావాన్ని తెలుసుకోవాలి. అంటే మనస్సు యొక్క బలాలు బలహీనతల్ని (plus and minus points) తెలుసుకోవాలి. మనస్సు యొక్క బల-బలహీనతల్ని తెలుసుకొని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం ఇప్పుడు చేద్దాం.

ఒక విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవడంలో మనస్సుకి వున్న బలాలు (plus points):

దేనినైనా ఇలా ఒకసారి చూడగానే గుర్తు వుండటానికి రెండు కారణాలు వున్నాయి. అవి :

మొదటి కారణం :

దృశ్యాలు, సంఘటనలు సులభంగా గుర్తు పెట్టుకోవడం మనస్సుకి వున్న సహజలక్షణం. దృశ్యాలు అంటే కంటికి కనిపించే సహజసిద్ధమైన వస్తురూపాలు, పెద్ద పెద్ద ఆకారాలు, విచిత్రంగా తోచే పదార్థ రూపాలు, రంగులు, ఇలాంటి అనేకమైనవి. ఉదాహరణకి చెట్లు, జంతువులు, పక్షులు, బస్సులు, కార్లు, కంప్యూటర్లు, పెద్ద పెద్ద యంత్రాలు ఇలా ప్రతిదీ ఒకసారి చూడగానే ఇంకోసారి గుర్తు పట్టగలం. ఇలాంటి వస్తువులని చూసినపుడు మన కంట్లో వున్న రెటీనా ఆ చూసిన వస్తువుని ఫోటో తీస్తుంది. చూసినదానిని నేరుగా అచేతన మనస్సులోని జ్ఞాపకప్రదేశానికి పంపుతుంది. క్రింద బొమ్మలో చూడండి.



రెండవ కారణం :

మనస్సుకి ఎమోషన్స్‌ని ఉత్పత్తి చేసే గుణం వుంది. ఈ విషయాన్ని అప్పుడే పుట్టిన పసిబిడ్డను చూస్తే అర్థం అవుతుంది. పుట్టినబిడ్డ చేతన, అచేతన మనస్సుతో పుడతాడు. నియంత్రణ మనస్సు అప్పటికి బలంగా ఏర్పడదు. అందుకనే తనని తాను కంట్రోల్

చేసుకోలేడు. ఈ లోకం విషయాలు ఏమీ తెలియవు. ఇవేవి తెలియకపోయినా సంతోషం వస్తే నవ్వాలనీ, దుఃఖం వస్తే ఏడవాలని ఎవరూ చెప్పరు. ఎమోషన్స్ అచేతన మనస్సు నుంచి పుట్టుకురావడంతో పసిబిడ్డ ఎమోషన్స్ గుణాన్ని బట్టి స్పందిస్తుంది. ఏదైనా సంఘటన జరిగినప్పుడు (బాధాకరందైనా, సంతోషకరందైనా) అచేతన మనస్సునుంచి పుట్టుకొచ్చిన ఎమోషన్స్ ఆ సంఘటన తాలూకు దృశ్యాలను, విషయాలని నేరుగా అచేతన మనస్సులోని జ్ఞాపక ప్రదేశానికి చేరవేస్తుంది.

జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడంలో మనస్సుకి వున్న బలహీనతలు (Minus Points) :

మొదటి లోపం ఏంటంటే ఒకే పోలిక వుండే (similar things) విషయాలని గుర్తుపట్టడంలో మనస్సు కన్ఫ్యూజన్‌కి (confusion) గురౌతుంది. **రెండో లోపం** ఏంటంటే నేర్చుకున్న విషయాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తు చేసుకుంటూ మనస్సులో పలుమార్లు నెమరువేసుకుంటూ వుండాలి లేకపోతే నేర్చుకున్నది గుర్తు వుండదు. మీకొక సందేహం ఈపాటికి వచ్చి వుండాలిఅదేంటంటే మనం స్కూళ్ళలో చదివే పుస్తకాలల్లో విషయం కూడా అక్షరాల రూపంలో ఏదో ఒక ఆకారంలోనే వుంటుంది కదా! ఒక్కసారి చదవగానే ఎందుకు గుర్తుండదు ? అని మీకు సందేహం వచ్చి వుంటుంది. క్రింద ఉదాహరణగా ఇవ్వబడిన చిన్న పదాల ప్రయోగాన్ని అర్థం చేసుకుని సందేహాన్ని తీర్చుకోండి.

"పెట్టారు	కుట్ట	దానికి	అని	అని అడిగితే
పాలేరుని	అంది	లేదు	గడ్డి	కుండా
వుంటానా	చేప	ఒక	తెచ్చిన	అడిగితే
నన్ను	అని	కుట్టింది	ఎందుకు	ఏడు
ఒక	నువ్వెందుకు	మోపుని	వచ్చావు	అని
ఆ	లేదు	అడిగితే	కొడుకులు	దానిలో
వేళ్ళు	అంది	ఆవుని	ఏడుగురు	అంది
ఇలా	రాజుకి	వేలు	నేను	అంది
నా	లేదు	వెయ్యి	గడ్డి	నువ్వెందుకు
నువ్వెందుకు	బంగారు	చాపలు	సమాధానంగా	
పుట్టలో	వెయ్య	నాకు	మేయ	నన్ను
మోపు	గడ్డి	వచ్చింది అని	చేపా	రాజు

ఎండలేదు	అంటే	ఆ	ఎందుకు	చేప
మేయ	ఎండలో	కుట్టావు	పెడితే	చీమని అడిగితే
వేటకివెళ్లారు	వేటాడి	లేదు	అడ్డం	పట్టారు
నాకు	చేపలని	గడ్డిమోపు	చీమా	పని
ఎండలేదు	అడ్డం		నువ్వు	పనోడు
అన్నాడు	ఆవు	చీమ	చేపా"	

పై నుంచి కిందకి మీరు ఒకసారి చదివుంటారు. పైనవున్న అక్షరాలన్నీ తెలిసివే అయినా మీ మనస్సు గుర్తుపెట్టుకోవడంలో కన్‌ఫ్యూజ్ అయి వుంటుంది. కారణం ఏంటంటే ఒకే పోలికలు వున్న అక్షరాలు అనేక పదాలలో ఎక్కువగా వుండటం వల్ల ఎంతో శ్రద్ధతో చదివినా కూడా మీ మనస్సు గుర్తుపెట్టకోలేకపోయింది. ఈ కారణంగానే చదివిన విషయం మీకేమి అర్థం అయి వుండదు. ఒకసారి చదవాలన్నా విసుగు కలిగి వుంటుంది. అన్నీ తెలిసిన పదాలే అందులో మనకిష్టమైన గుండ్రని అచ్చమైన 'తెలుగుపదాలు' మీరు అయిదుసార్లు చదివి నేర్చుకోవాలని ప్రయత్నించినా అంత త్వరగా జ్ఞాపకశక్తిగా మారదు. 'అయ్యో ఎన్నిసార్లు చదివినా గుర్తు వుండటం లేదు! అని 'నాకు జ్ఞాపకశక్తి లేదు!' అని డీలాపడిపోకండి. జ్ఞాపకశక్తి వుందా ? లేదా! అని నిరూపించుకోవాలి కదా!! అప్పటిదాకా ఓపిక పట్టండి. క్రింద ఇచ్చిన పదాల క్రింద వున్న అంకెలని 1 నుండి 86 వరకు అమర్చి ఒకసారి చదివి మీకు జ్ఞాపకశక్తి వుందా లేదా అని పరీక్షించుకోండి.

అంటే 1వ పదం 'ఒక' అని, 2వ పదం 'రాజు', 3వ పద 'ఆ', 4వ పదం 'రాజుకి', 5వ పదం 'ఏడుగురు'.... ఇలా 85వ పదం 'వుంటానా', 86వ పదం 'అంది' వరకు వ్రాయండి అంటే 'ఒక రాజు ఆ రాజుకి ఏడుగురు..... ఉంటానా అంది."

"పెట్టారు	కుట్ట	దానికి	అని	అని అడిగితే
16	83	75	73	65
పాలేరుని	అంది	లేదు	గడ్డి	కుండా
60	58	57	55	84
వుంటానా	చేప	ఒక	తెచ్చిన	అడిగితే
85	19	18	13	40
నన్ను	అని	కుట్టింది	ఎందుకు	ఏడు
41	51	68	48	9
ఒక	నువ్వెందుకు	మోపుని	వచ్చావు అని	ఆ
1	36	39	38	3

లేదు	అడిగితే	కొడుకులు	దానిలో	వాళ్ళు
50	52	6	17	7
అంది	ఆవుని	ఏడుగురు	అంది	ఇలా
45	46	5	29	28
రాజుకి	వేలు	నేను	అంది	నా
4	80	82	86	77
లేదు	వెయ్యి	గడ్డి	నువ్వెందుకు	నువ్వెందుకు
64	63	62	61	71
బంగారు	చేపలు	సమాధానంగా	పుట్టలో	వెయ్య
78	10	76	79	56
నాకు	మేయ	నన్ను	మోపు	గడ్డి
54	49	66	32	31
వచ్చింది అని	చేపా	రాజు	ఎండలేదు	అంటే
34	21	2	20	25
ఆ	ఎందుకు	చేప	మేయ	ఎండలో
26	23	27	43	15
కుట్టావు	పెడితే	చీమని అడిగితే	వేటకివెళ్లారు	వేటాడి
72	81	74	8	12
లేదు	అడ్డం	పట్టారు	నాకు	చేపలని
44	33	11	30	14
గడ్డిమోపు	చీమ	పని	ఎండలేదు	అడ్డం
35	67	59	24	37
	నువ్వు	పనోడు	అన్నాడు	ఆవు
	47	53	69	42
చీమ	చేపా”			
70	22			

పదాలన్నింటిని వరసక్రమంలో అమర్చిన తరువాత ‘అరే ఇదేదో కథలాగా వుందే, నాకు ఇంతకు ముందే తెలుసే’ అని అనిపిస్తుంది. **మీకు జ్ఞాపకశక్తి వుంది అని రుజువైంది కదా!** మరి మొదటిసారి చదివినప్పుడు ఎందుకు అర్థం కాలేదు. లోపం ఎక్కడ వుంది.

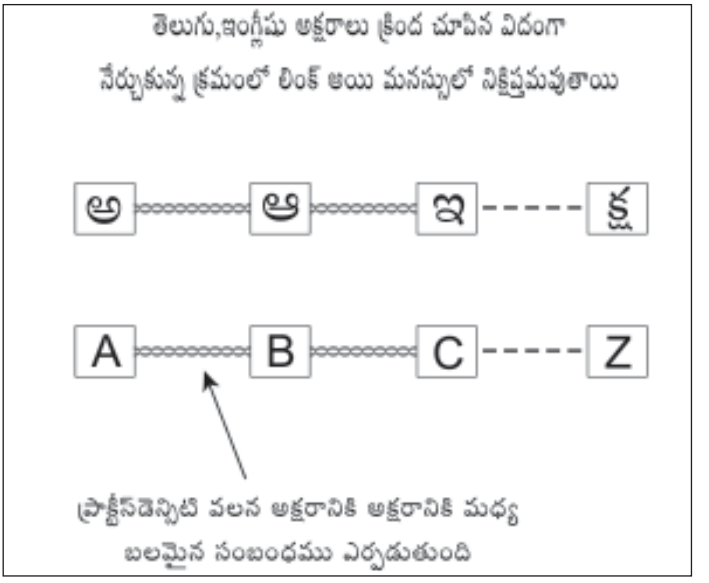
మీ జ్ఞాపకశక్తిలోనా ? లేక పదాల అమరిక లోనా ? మీకు జ్ఞాపక శక్తి బాగానే వుంది కాబట్టి లోపం మీలో కాదని తెలిసి వుంటుంది. లోపం అంతా పదాల క్రమంలోనే వుంది. కాబట్టి మీ జ్ఞాపకశక్తికి ఏ ఢోకా లేదు. ధైర్యంగా వుండండి. జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకునే అంశాలమీద మనస్సుకి ట్రైనింగ్ ఇవ్వాలి. మీ మనస్సుకి ట్రైనింగ్ ఇవ్వగలిగే ఆ మాస్టర్ ఎవరు ? 'ఆ మాస్టర్ మీరే'. మీ మనస్సుకి మీరే ట్రైనింగ్ ఇవ్వగలరు వేరే ఎవరో వచ్చి ఇవ్వలేరు ?

మనం ఏ విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవాలని ప్రయత్నించినా అచేతన మనస్సు ఆ విషయాన్ని ఒక క్రమంలో పేర్చుకుంటుంది. తనకు తానుగా, ఆటోమాటిక్‌గా ఒక పద్ధతిని పాటిస్తుంది. అలాంటి పద్ధతి పాటిస్తున్నట్లు మనకి కూడా తెలియదు. ఆ పద్ధతే "పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతి". ఈ పద్ధతే మనస్సుకున్న బలం (Plus Point). ఇప్పుడు ఈ పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతి గురించి తెలుసుకుందాం!

పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతి (Old-New Bonding Method) :

ఒక విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకునే క్రమంలో మన మనస్సు అనుసరించే టెక్నిక్స్‌లో "పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతి" ముఖ్యమైనది. ఒక సంఘటన జరిగినపుడు, ఏదైనా విషయం గుర్తు పెట్టుకోవాలని అనుకున్నప్పుడు లేదా పాఠశాలలో చదివిన విషయాన్ని నేర్చుకొని గుర్తు పెట్టుకునేటప్పుడు, అంతకుముందే నేర్చుకున్న "పాత" విషయానికి ఇప్పుడు నేర్చుకునే "కొత్త" విషయాన్ని మనస్సులోని అచేతన మనస్సు అనుసంధానపరుస్తుంది (Linking) దీనినే పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతి అంటారు. ఇలా ఏ సమాచారం అయినా ఒక గొలుసులాంటి లింకింగ్‌తో ఒక **పాతపదం** తరువాత ఇంకో **కొత్తపదాన్ని** జత చేసి మెదడులోని నాడీకణాలలో నిక్షిప్తం అవుతుంది. మనకి తెలియకుండానే అచేతన మనస్సు ఈ విధంగా సమాచారాన్ని దాస్తుంది. **మనం గుర్తు వుంచుకునే పదానికి, పదానికి మధ్య లింక్‌ల గట్టితనం ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ మీద ఆధారపడి వుంటుంది. అంటే విషయాన్ని నేర్చుకునే ప్రయత్నంలో ఎంత ఎక్కువసార్లు దాచుకున్న సమాచారాన్ని వెలికితీసి మళ్ళీ మళ్ళీ దాచుకుంటూ వెలికితీస్తూ (గుర్తు చేసుకుంటూ) వున్నప్పుడు మనకి చదివినదిగాని, విన్నదిగాని, చూసినది అంత బలంగా గుర్తు వుంటుంది.** ఉదాహరణకి పరీక్షలకి సంబంధించిన రెండు వేరు వేరు సబ్‌జక్ట్స్ జవాబులని ఒకసారి చదివి నేర్చుకోండి. కొన్ని నెలల తరువాత ఆ చదివిన విషయాన్ని గుర్తు చేసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. అప్పుడు మీకే తెలుస్తుంది. కొంచెం, కొంచెం ముక్కలు ముక్కలుగా గుర్తు వస్తుంది కాని పూర్తిగా గుర్తుకి రాదు. దీనికి కారణం ఆ పదానికి, పదానికి మధ్య లింక్‌లు కట్ అయిపోయినందువల్ల మీకు అలా ముక్కలు ముక్కలుగా గుర్తు వస్తుంది. మీకు జ్ఞాపకం వున్న ఒక విషయాన్ని పరీక్షించి ఆ గుర్తున్న విషయంలోని పదానికి పదానికి మధ్య లింక్‌లు బలంగా వుందా లేదా అని పరీక్షించుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి మనం నేర్చుకునేటప్పుడు

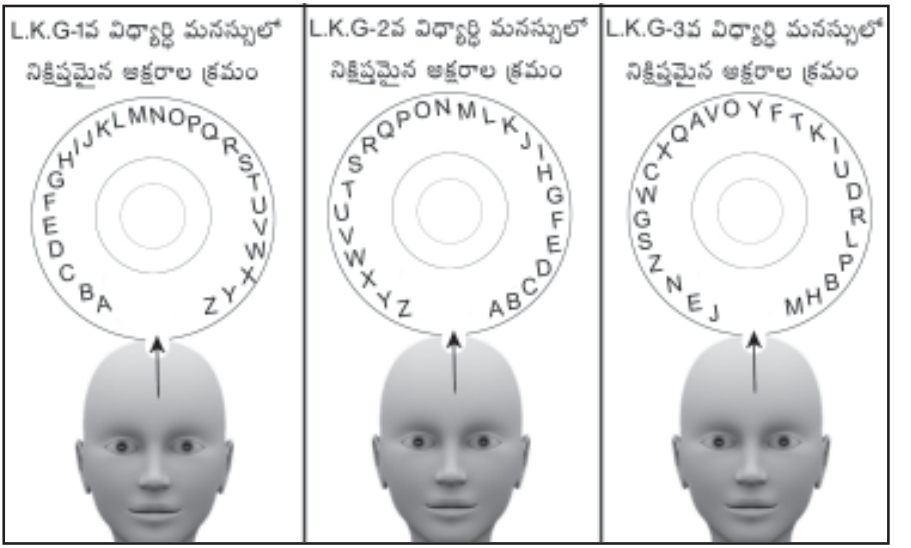
కొత్తగా **'అ'** అనే అక్షరాన్ని మొట్టమొదటగా నేర్చుకుంటాం ఆ తరువాత ఇంకో కొత్త అక్షరం **'ఆ'** ని నేర్చుకుంటాం. ఈ కొత్త "ఆ" అక్షరాన్ని అంతకుముందే నేర్చుకున్న పాత 'అ' అక్షరంతో జతకట్టే విధంగా 'పాత' వాటితో 'కొత్తది' లింక్ అయినందువల్ల 'అ' తరువాత ఏ అక్షరం వస్తుందని మిమ్మల్ని అడిగితే తడుముకోకుండా 'ఆ' అని సమాధానం చెపుతారు. ఇలా తప్పులేకుండా చెప్పడానికి కారణం 'అ'కి 'ఆ'కి మధ్య బలమైన లింక్ ఏర్పడి వుంటుంది. ఈ విషయం మీకు కూడా తెలియనంత వేగంగా మనస్సులో నిక్షిప్తమవుతుంది. క్రింది పటాన్ని చూసి లింక్‌ని అర్థం చేసుకోండి.



మనకి తెలియకుండానే ఒక అల్లికని మన అంతర్ మనస్సు అల్లుతుంది. మనం మన ఇంటి నుంచి ఎంతదూరం వెళ్ళినా తిరిగి రావడానికి పదం పదం మధ్య లింకులే కారణం. ఈ సృష్టిలో పుట్టిన ప్రతి జీవి ఈ ఓల్డ్–న్యూ బాండింగ్ మెథడ్‌ని ఉపయోగిస్తుంది. 'పక్షులు' ఎంతో దూరం ఆహారసేకరణకి పోయినా దారి తప్పకుండా తిరిగి తమ గూటికి చేరుకుంటాయి. పక్షులు, జంతువులు ఇలా తమ తమ యజమానులని, నివాసాలని గుర్తు పెట్టుకోవడానికి కూడా ఈ ఓల్డ్–న్యూ బాండింగ్ మెథడే కారణం. పదాల మధ్య లింక్‌లు ఎలా ఏర్పడతాయో ఇంకో ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకుందాం. క్రింద మూడు రకాలైన ఇంగ్లీష్ అక్షరాలు క్రమాలు (Alphabetical Order) ఇవ్వబడ్డాయి. అవి :

1. **సహజమైన క్రమం (Usual English Alphabetical Order) :**
   A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
2. **వెనకనుంచి ముందుకి ఇంగ్లీష్ అక్షర క్రమం (Reverse English Alphabetical Order) :**
   Z Y X W V U T S R Q P O N M L K J I H G F E D C B A
3. **గజిబిజి ఇంగ్లీష్ అక్షర క్రమం (Random English Alphabetical Order) :**
   J E N Z S G W C X Q A V O Y F T K I U D R L P B H M

పైన చూసిన మూడు ఇంగ్లీష్ అక్షరాల క్రమాన్ని ముగ్గురు LKG విద్యార్థులకి ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కో క్రమాన్ని నేర్పితే వాళ్ళ మనస్సు "పాత" – కొత్త అనుసంధాన విధానాన్ని ఉపయోగించి నేర్చుకున్న విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకుంటుందని క్రింద ఊహా చిత్రపటంలో చూసి అర్థం చేసుకోండి.



పై ఊహా చిత్రంలో ముగ్గురు LKG విద్యార్థులకి వివిధక్రమంలో (order) వున్న ఇంగ్లీష్ అక్షరాల్ని (mug up) కంటస్థం చేశారనుకోండి. ఆ ముగ్గురు LKG విద్యార్థులని **ఒకరి తరువాత ఇంకొకరిని అప్పచెప్పమని (Recite) అడిగితే వాళ్ళు నేర్చుకున్న క్రమాన్నే చెపుతారు. మొదటి విద్యార్థి A, B, C... Y Z వరకు, రెండో విద్యార్థి zyx ... BA వరకు**

మూడో విద్యార్థి గజిబిజి క్రమం (JEN.... HM) వరకు నాన్‌స్టాప్‌గా గడగడమని అప్పచెపుతారు. "అచేతన మనస్సు" నేర్చుకుంది తప్పా, రైటా అని ఆలోచించదు. మనం ఏ క్రమంలో మనస్సులో స్టోర్ చేశామో ఆ క్రమలోనే గుర్తు పెట్టుకుంటుంది. ఇక అక్షరానికి అక్షరానికి మధ్య లింక్‌ల విషయానికి వస్తే **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీని** బట్టి వాటి బలం వుంటుంది. ఈ లింకింగ్ బలాన్ని బట్టే మనం విషయాన్ని గుర్తు చేసుకోగలం. పరీక్ష హాలులో పరీక్షలు వ్రాస్తున్నప్పుడు బాగా చదివినప్పటికీ కూడా, ఏ విధమైనటువంటి టెన్షన్ లేనప్పటికీ ఒక్కోసారి పరీక్ష పేపర్‌లో ఇచ్చిన ప్రశ్నకి జవాబు తెలిసినా గుర్తుకి రాదు లేదా ఈ ప్రశ్నకి ఇదేనా జవాబు అనే కన్‌ఫ్యూజన్‌కి గురి అవ్వడానికి కారణం పలాన ప్రశ్నకి, పలాన జవాబు అనే 'లింక్' కట్ అవ్వడం. పరీక్ష హాలులో విద్యార్థులకి ప్రశ్నకి జవాబు గుర్తు రాకపోవడానికి ఈ కారణం తెలియక జ్ఞాపకశక్తి లేదని భయపడతారు.

క్రింద కొన్ని ఉదాహరణలు ఇవ్వబడ్డాయి. వాటిని ఒకసారి చదివి గుర్తుంచుకోండి చూద్దాం!

- 1 6 2 7 3 8 4 9 5
- 5 4 6 3 7 2 8 1 9
- 1 9 2 8 3 7 4 6 5 5 6 4 7 3 8 2 9 1
- 6 5 4 7 8 9 3 2 1
- Z 9 8 Y 7 6 X 5 4 W 3 2 V
- 9 4 8 3 7 2 6 1 5

పైన వున్న అంకెలని ఒకసారి సాధారణ పద్ధతిలో చదివి గుర్తుపెట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తే ఎవరికీ గుర్తు వుండవు.పైన వ్రాసిన అంకెలలో ఒక వరస క్రమాన్ని అనుసరించడం జరిగింది. ఆ వరుసక్రమం (లింక్) అర్థం అయితే వాటిని గుర్తు పెట్టుకోవడం సులభంగా వుంటుంది.

ఇప్పుడు అంకెలకి కింద వున్న బాణం గుర్తులని చూడండి. తరువాత అంకెలకి పైన వున్న బాణం గుర్తులని చూడండి. చూసిన వెంటనే ఆటోమ్యాటిక్‌గా అంకెలని వ్రాసేటప్పుడు అనుసరించిన క్రమం తెలిసిపోతుంది.

- 1 → 6 → 2 → 7 → 3 → 8 → 4 → 9 → 5

✦ 5 → 4 ← 6 → 3 ← 7 → 2 ← 8 → 1 ← 9 →

✦ 1 → 9 ← 2 → 8 ← 3 → 7 ← 4 → 6 ← 5 → 5 ← 6 → 4 ← 7 → 3 ← 8 → 2 ← 9 → 1 ←

✦ 6 ← 5 ← 4 ← 7 → 8 → 9 → 3 ← 2 ← 1 ←

✦ ← ← ← ← ← ← ← ← ← ← ←
Z 9 8 Y 7 6 X 5 4 W 3 2 V
← ← ← ← ←

✦ ← ← ← ← ←
9 4 8 3 7 2 6 1 5
← ← ← ←

ఇలాంటి ఏదో ఒక మనకి తెలిసిన క్రమం వుండటాన్ని గమనిస్తే మన మనస్సుకి సులభంగా అర్థం అవుతుంది. **ఇప్పుడు మీకొక డౌట్ వస్తుంది. అదేంటంటే. అర్థం చేసుకొని గుర్తుపెట్టుకోవాలనుకున్న విషయంలో ఎంత వెతికినా లింక్ (క్రమం) దొరకలేదు అప్పుడేం చేయాలి ? అప్పుడు మీకు మీరే మీ సొంతంగా ఏదో ఒక లింక్‌ని తయారు చేసుకోవడం నేర్చుకోవాలి.** అంటే పాతదానికి కొత్తదాన్ని లింక్ చేయడం ప్రాక్టీస్‌చెన్సిటీ చేయాలి.

ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్ ద్వారా అభివృద్ధి చేసుకునే జ్ఞాపకశక్తిలో ఈ పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతి కీలకపాత్ర వహిస్తుంది. పాత విషయాలతో కొత్త విషయాలని లింక్ చేస్తూ ఎమోషన్స్‌ని ఉపయగించేకొద్దీ జ్ఞాపకశక్తి బలంగా అభివృద్ధి అవుతుంది. ఒక ఉదాహరణ మీ చేత చేయిస్తాను తద్వారా ఎమోషన్‌ల్ ప్రిన్సిపుల్‌నే ఉపయోగించి మీ మనస్సులో జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకునే మార్గం మీకు తెలుస్తుంది. ఎక్సర్‌సైజ్ చేసే ముందు కొన్ని సూచనలు అవేమిటంటే : ఎమోషన్స్‌ని, మనోఫలకంపైన ముద్రించి మనస్సులో చూడటం నేర్చుకోవాలి అంటే "మీరు ఆకాశంలో ఎగురుతున్నారనుకోండి ఆకాశంలో తేలుతున్నారు కాబట్టి సూర్యుడి నుంచి వస్తున్న కిరణాల వేడికి మీ తల నుంచి వీపు, కాళ్ళ వరకు వేడి సెగలతో కాలిపోతున్నాయనుకోండి" ఈ ఊహాకథని మీ మనోఫలకంపై చూసుకోవడం మొదటి సూచన. రెండో సూచన తల నుంచి వీపు, కాళ్ళ వరకు 'వేడిసెగలు' అన్నపుడు ఆ వేడిని ఫీల్ అవ్వాలి. నిజంగా అలా వేడిగా వుంటే ఎలా వుంటుందో ఎమోషనల్‌గా ఊహించడం రెండో సూచన.

క్రింద కొటేషన్స్‌లో వున్నది చదువుతూ ఊహించండి :

"మీరు ఆకాశంలో ఎగురుతున్నారు కిందకి చూసినపుడు భూమి మీద మనుషులు చీమలులాగా కనిపిస్తున్నారు. (మనుషులని చీమలులాగా మీ మనస్సులో వున్న మనోఫలకంలో చూడగలగాలి.)

ఆకాశంలో తేలుతున్నారు కాబట్టి సూర్యుని నుండి వస్తున్న కిరణాలు వేడికి మీ తలనుంచి వీపు, కాళ్ళ వరకు వేడి సెగలు పుడుతున్నాయి. (తల నుంచి కాళ్ళ వరకు మిమ్మల్ని మీరు మీ మనసులో చూడండి. వేడి శరీరంపై పడితే నిజంగా ఎలా స్పందిస్తామో అలా ఫీల్ అవ్వాలి). ఇప్పుడు మీరు ఇంకా పైకి వెళుతున్నారు. అక్కడి నుంచి కిందకి చూస్తుంటే సూర్యునిచుట్టూ గ్రహాలు తిరుగుతున్నట్టు చూస్తున్నారు. మీరు శని గ్రహం వైపుగా ప్రయాణం చేస్తున్నారు. ఇప్పుడు చాలా దగ్గిరగా వచ్చారు. దాని చుట్టూ మేఘాలులాగా ఆవహించిన శాట్రన్ రింగ్‌లోకి దూసుకుపోతున్నారు. (శాట్రన్‌రింగ్ మేఘాలు మీ శరీరాన్ని తాకుతున్నట్టుగా ఊహించి ఫీల్ అవ్వాలి)

మేఘాలు కమ్ముకొని వున్న ఆ శనిగ్రహంపై చిన్నగా దిగారు. దిగగానే మీకు ఆక్సిజన్ అందడంలేదని మీ ముక్కులు గమనించాయి. తరువాత గాలాడక చమటలు పట్టడం మొదలైంది."

మీరు చదివేటప్పుడు ఊహిస్తూ చదవలేకపోతే ఇప్పుడు కళ్ళు మూసుకొని పుస్తకం పక్కన పెట్టి ఈ మొత్తం ఊహించిన కథని కలర్ పిక్చల్ లాగా ఊహించండి ఇంకోసారి.

'ఊహించడం పూర్తయి కళ్ళు తెరచిన తరువాత...! మీరు గాలిలో ఆకాశంలో రెక్కలు లేకుండా ఎగురుతున్నట్టు, మనుషులు చీమల అంత సైజ్‌లో ఉన్నట్టు, సూర్యుని కిరణాల శగ మీ శరీరానికి తగిలినట్టు, శనిగ్రహం వాతావరణంలోకి వెళుతున్నప్పుడు మేఘాలు

మిమ్మల్ని తాకుతున్నట్టు శనిగ్రహం మీద ల్యాండ్ అయినపుడు ఆక్సిజన్ అందకపోవడం, చమటలు పట్టడం మీరు మీ మనస్సులో చూసి కొంచెం అన్నా ఎమోషనల్‌గా ఫీల్ అయివుంటే మీకున్న ఊహాశక్తిని, ఎమోషనల్ ఫీలింగ్స్‌ని, ఓల్డ్ న్యూ బాండింగ్ లింకింగ్ మెథడ్‌ని ఉపయోగించి జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. ఎలా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చో ఇప్పుడు క్రింద చదవండి.

పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతిని ఉపయోగించి జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకోండి ఇలా :

క్రింద మీ కోసం '50' ఏమాత్రం పోలిక లేని పదాలు వున్నాయి. '5' నిమిషాలు ఉపయోగించి వరుసక్రమం తప్పకుండా గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

1. స్కూల్‌బ్యాగ్
2. కాకి
3. తాటిచెట్టు
4. ఫ్యాక్టరీ
5. కొబ్బరికాయ
6. లారీ
7. కూలీలు
8. కుక్క
9. గొడుగు
10. మేఘం
11. టైర్లు
12. పెయింట్
13. బూట్లు
14. స్టీరింగ్
15. గడ్డపార
16. పొగగొట్టం
17. తేనెటీగలు
18. వేగం
19. ఇల్లు
20. తలుపులు
21. ఫ్యాన్లు
22. బ్లేడు
23. వెంట్రుకలు
24. గుండు
25. రక్తం
26. నది
27. పేడ
28. కోడిగుడ్లు
29. మామిడికాయ
30. సిగరెట్
31. సెల్‌ఫోన్
32. ఏనుగు
33. పాలిథిన్ కవర్
34. పెట్రోల్
35. అల్లం
36. శరీరం
37. బంగారం
38. సముద్రం
39. సిమెంట్
40. మర్రిచెట్టు
41. సొరంగం
42. దయ్యము
43. T.V.
44. అమ్మ
45. ఆసుపత్రి
46. మిరపకాయ
47. డాన్స్
48. ముక్కు
49. వాంతులు
50. ముద్దు

చదివిన తరువాత పుస్తకం మూసి ఒక చిత్తు కాగితం మీద క్రమం తప్పకుండా వ్రాసి చూడండి. గుర్తుపెట్టుకోవటం కోసం ఎంతో శ్రమపడి వుంటారు. కొంచెం కష్టంగా కూడా అనిపించి వుండవచ్చు. కానీ ఈ పదాలు అన్నింటినీ ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్‌ని ఉపయోగించి చిటికలో గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు.

నేను ఇప్పుడు చెప్పినట్టు పాత పదానికి కొత్తపదాన్ని లింక్ చేయండి అంటే మొదటి పదానికి రెండోపదాన్ని రెండోపదానికి మూడోపదాన్ని లింక్ చేస్తూ మనస్సులో ఊహించుకుంటూ కార్టూన్ సినిమాలాగా ఎప్పటికప్పుడు మీ మనోఫలకంపై చూసుకోండి.

కార్టూన్ సినిమాలో చెట్లు మాట్లాడతాయి, కార్లు డ్యాన్స్ చేస్తాయి. కుక్కలు క్రికెట్ ఆడతాయి, పిల్లి ఎలుకలు దొంగా పోలీస్ ఆట ఆడతాయి. అచ్చం ఇలానే ఊహించుకోవాలి, ఇలా కల్పితంగా, హేతువిరుద్ధంగా విచిత్రంగా ఊహించుకున్నప్పుడు ఇష్టం, ఆనందం, విచిత్రం, బెరుకు, అసహ్యం, సంతోషం, భావోద్వేగాలకి మన మనస్సు ఎమోషనల్‌గా స్పందిస్తుంది. మీరు ఎంత ఎక్కువగా విచిత్రంగా, హేతువిరుద్ధంగా ఊహించేదాన్నిబట్టి అంత ఎక్కువగా జ్ఞాపకశక్తి వస్తుంది. అంటే కార్టూన్ సినిమాలోలాగా చెట్టు డాన్స్ చేస్తున్నట్టుగా, ఏనుగు ఎలుకలాగా మారిపోయినట్టుగా, పంది రెక్కలతో ఆకాశంలో ఎగురుతున్నట్టుగా, నాగుపాలు మీతో స్నేహం చేస్తున్నట్టుగా మీ మనస్సులో ఒక కలర్ కార్టూన్ సినిమాలాగ చూడగల్గాలి. మీరు ఊహించేదానిని బట్టి తీవ్రమైన ఆశ్చర్యానికి, భయానికి, రోతకి లోనవ్వడం వల్ల నేరుగా ఊహించింది అచేతన మనస్సులోని జ్ఞాపక ప్రదేశానికి చేరి జ్ఞాపక శక్తిగా మారుతుంది.

పాత పదాలతో కొత్తపదాలని లింక్ చేయడం నేర్చుకోండి ఇలా :

"పైన ఇచ్చిన "50" పదాలని ఒకదానితో ఇంకొకటి లింక్ చేద్దాం : మొదటిపదం **'స్కూల్‌బ్యాగ్'**ని తరవాతపదం **'కాకి'** తో లింక్ చేయాలి. ఇలా ఊహించుకుంటూ లింక్ చేయాలి : స్కూల్‌బ్యాగ్‌ని కాకి వీపుమీద తగిలించుకొని ఎక్కడికో బయలుదేరింది (కాకి బ్యాగ్‌ని తగిలించుకున్నట్టు కార్టూన్ చిత్రంలోలాగా ఒక సెకనుపాటు మీ మనస్సులో చూడాలి)

మూడోపదం **'తాటిచెట్టు'**ని పాతపదం అయిన 'కాకి' తో లింక్ చేయాలి. స్కూల్ బ్యాగ్‌తో వున్న కాకి ఎగురుకుంటూ ఒక పెద్ద తాటిచెట్టు మీద వాలింది. తాడిచెట్టుని మామూలు తాటిచెట్టులాగా కాకుండా అసాధారణ రీతిలో ఊహించాలి. అంటే యాభై అంతస్తుల పొడుగు, ఒక్కో తాటాకు మర్రి చెట్టంత వెడల్పు వున్నట్టు ఊహించాలి. ఎంత విచిత్రంగా, అసాధారణంగా, హేతువిరుద్ధంగా ఊహిస్తే అంత గట్టి జ్ఞాపకశక్తి వస్తుంది. ఊహించిన దానిని మీ మనోఫలకంపై రెండు సెకనులపాటు చూడండి.

ఇప్పుడు తాటిచెట్టుతో **'ఫ్యాక్టరీ'**ని జత చేయాలి. తాటి చెట్టు మీద వాలిన కాకి తాటి చెట్టు మొదట్లో వాలింది. ఇప్పుడు ఇలా ఊహించాలి : ఆ పెద్ద తాటిచెట్టుమీద పెద్ద ఫ్యాక్టరీ వుంది.

ఇప్పుడు 'ఫ్యాక్టరీ'తో **'కొబ్బరికాయ'**ని లింక్ చేయాలి ఇలా : కాకి ఫ్యాక్టరీని చూడటానికి దాని కళ్ళని కొబ్బరికాయంత పెద్దవి చేసుకుని ఆ ఫ్యాక్టరీలో ఏం జరుగుతుందో చూసింది. (ఒక సెకనుపాటు కార్టూన్ కథ లాగా కాకి చిన్నకళ్ళ పెద్ద కొబ్బరికాయ అయినట్లు ఊహించాలి) 'కొబ్బరికాయ'తో **'లారీ'** దీనితో **'కూలీ'**లు దీనితో **'కుక్క'** తరవాత **'గొడుగు'**ని జతచేయాలి.

ఇలా : కొబ్బరికాయ కళ్ళతో చూసినప్పుడు ఫ్యాక్టరీలో **"లారీ"**లని తయారు చేస్తున్నారు. 'కూలీలు'గా 'కుక్క'లు పని చేస్తున్నాయి. ఇప్పుడు ఆ కుక్కల తోకలకి 'గొడుగులు' కట్టుకొని సీరియస్‌గా పని చేస్తున్నాయి. ఇప్పుడు 'గొడుగు'తో **'మేఘాల'**ని, దీనితో **'టైర్లని'** ఇలా లింక్ చేయాలి : మేఘాలలో నుంచి టైర్లు గొడుగుమీద పడుతున్నాయి. ఆ టైర్లని కుక్కలు తీసికెళ్ళి లారీకి బిగించాయి (దీన్ని మొత్తం ఒక రెండు సెకనులపాటు మీ మనస్సులో కార్టూన్ సినిమాలాగా చూడండి.)

'టైర్ల'తో **'పెయింట్'** దీనితో **'బూట్లు'** దీనితో **'స్టీరింగ్'** దీనితో **'గడ్డపార'** దీనితో **'పొగగొట్టం'** దీనితో **'తేనెటీగలు'** దీనితో **'వేగం'**ని జత చేయాలి. ఇప్పుడు పాతవాటితో ఈ కొత్తపదాలని లింక్ చేద్దాం :

కూలీలుగా పనిచేస్తున్న ఒక కుక్క గబగబా లారీ పెట్రోల్ ట్యాంక్‌లో పెట్రోల్ బదులు 'పెయింట్' తో నింపింది. ఈ ఫ్యాక్టరీలలో తయారు చేసిన లారీలు పెయింట్‌తో నడుస్తాయి. అందుకే పెట్రోల్ బదులు ట్యాంక్‌లో పెయింట్ నింపాయి కుక్కలు. ఇంకో కుక్క 'బూట్లు'తో చేసిన 'స్టీరింగ్'ని పట్టుకొని డ్రైవర్ సీట్‌లో కూర్చుంది. ఇంకో కుక్క 'గడ్డపారని' తాళంచెవిగా ఉపయోగించ లారీని స్టార్ట్ చేసింది. లారీ 'పొగగొట్టం' నుంచి 'తేనెటీగలు' గుట్టలు గుట్టలుగా బయటికి వచ్చి ఫ్యాక్టరీలో వున్న కుక్కలని కుట్టేశాయి. అవి గిలగిలా కింద పడి కొట్టుకుంటున్నాయి. నెప్పి తట్టుకోలేక డ్రైవర్ కుక్క లారీని 'వేగంగా' ముందుకి నడిపింది.

ఇప్పుడు 'వేగం'తో **'ఇల్లు'** దీనితో **'తలుపులు'** దీనితో **'ఫ్యాను'** దీనితో **'బ్లేడు'** దీనితో **"వెంట్రుకలు" 'గుండు'** దీనితో **'రక్తం'** దీనితో **'నది'**ని జత చేయాలి : లారీలన్నీ వేగంగా పెద్ద తాటిచెట్టు మీద వున్న ఫ్యాక్టరీ నుంచి కింద వున్న 'ఇళ్ళు' మీద పడిపోవడంతో 'తలుపులు' విరిగిపోయి ఇళ్లల్లో వున్న "ఫ్యాన్స్"లో నుంచి "బ్లేడ్లు" విపరీతమైన వేగంతో అక్కడ వున్న మనుషుల తల్లో గుచ్చుకోవడం వల్ల "వెంట్రుకలు" తెగిపోయి 'గుండ్లు' అయిపోయాయి. ఆ గుండ్ల నుంచి విపరీతంగా 'రక్తం' కారి 'నదీ' ప్రవాహంలాగా తయారైంది. (రక్తంతో ఊరంతా వీధులంతా మునిగినట్టు మనస్సులో ఊహించుకోండి. నదిలో నీళ్ళు ఎంత వేగంతో ప్రవహిస్తాయో అంత వేగంగా రక్తం ప్రవహిస్తున్నట్లు ఊహించండి)

ఇప్పుడు 'నది'తో **'పేడ'**ని దీనితో **'కోడిగుడ్లు'**ని దీనితో **'మామిడికాయ'**ని దీనితో **'సిగరెట్'**ని దీనితో **'సెల్‌ఫోన్'**ని దీనితో **'ఏనుగు'**ని దీనితో **'పాలిథిన్‌కవర్'** ని దీనితో **'పెట్రోల్'**ని **'అల్లం'**ని జత చేయాలి : ఊరంతా రక్తంతో నిండిన నదిలోని రక్తం 'పేడ' వాసనవస్తుంది.

(పేడ వాసన మనందరికి తెలుసు ఆ వాసన ఎలా వుంటుందో దానిని ఫీల్ అయితే ఇంకా బాగా గుర్తుంటుంది). రక్తం కొంతసేపటికి గడ్డకట్టి 'కోడిగుడ్లు' లాగా తయారయ్యాయి. 'కొన్నిరోజుల తరువాత కోడిగుడ్లలోనుంచి ''మామిడికాయలు'' పుట్టుకొచ్చాయి. ఈ మామిడికాయల్ని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కట్‌చేసి 'సిగరెట్' తయారు చేస్తున్నారు. ఈ సిగరెట్‌ని తాగితే పుల్లగా వుంటుంది. (పులుపు రుచిని గుర్తు చేసుకోండి. అప్పుడు నాలిక మీద ఎంగిలి ఊరుతుంది.) ఇంతలో మీ జేబులో వున్న 'సెల్‌ఫోన్' మోగింది. ఫోన్ కోసం జేబు తడిమి చూసుకున్నారు. కాని అది జేబులో లేదు. వెనక్కి తిరిగి చూస్తే 'ఏనుగు' సెల్ ఫోన్ రింగ్‌టోన్ లాగా అరుస్తుంది. కానీ ఆ ఏనుగు 'పాలిథిన్' ప్లాస్టిక్ కవర్స్‌తో చేసి వుంది. ఏనుగు ఆకలికి అరుస్తున్నట్టు వుందని 'పెట్రోల్' దాని తొండం దగ్గిర పడితే అది పెట్రోల్‌ని తనివితీరా తాగేసింది. అయినా దానికి ఆకలితీరక సెల్‌ఫోన్ రింగ్‌టోన్ లాగా అరవడం మానలేదు. మీ దగ్గిర 'అల్లం' బస్తాలు వుంటే మేతగా పెట్టారు. కారంగా వుండే అల్లంని కడుపు నిండా తింది. (కారం నాలుక మీద వుంటే ఎలా వుంటుందో గుర్తుచేసుకోండి.)

ఇప్పుడు 'అల్లం'ని **'శరీరం'**తో దీనిని **'బంగారం'**తో దీనిని **'సముద్రం'**తో దీనిని **'సిమెంట్'**తో జత చేయాలి : ఏనుగు అల్లం తిన్న తరువాత దాని "శరీరం" మొత్తం 'బంగారం' లాగా తళతళమని మెరవడం మొదలైంది. బంగారం కోసం మీరు ఏనుగు కడుపుని చీల్చుకొని ఏనుగు కడుపులోకి దూరారు. ఏనుగు కడుపులో 'సముద్రం' వుంది. పెద్ద పెద్ద అలలతో అల్లకల్లోలంగా నడిసముద్రంలో చిక్కుకున్న మీరు ప్రాణాన్ని రక్షించుకోవడం కోసం ఆధారం కోసం వెతుకుతుంటే దూరంగా ఏదో నీళ్ళల్లో తేలుతున్న పెద్ద "సిమెంటు" దిమ్మ ఇంచుమించుగా ఒక కిలోమీటర్ పొడవుంది (సిమెంటు దిమ్మ సహజంగా అయితే నీళ్ళల్లో మునుగుతుంది కాని ఇది నీళ్ళల్లో తేలే సిమెంటుదిమ్మ మనస్సులో ఈ దృశ్యాన్ని చూడాలి) ఎలాగొలా నీళ్ళల్లో ఈదుకుంటూ అతి కష్టం మీద సిమెంటు దిమ్మ పైకి ఎక్కి ప్రాణం కాపాడుకున్నారు.

ఇప్పుడు 'సిమెంటు'తో **'మర్రిచెట్టు'** దీనితో **'సొరంగం'**ని దీనితో **'దయ్యం'**ని దీనితో **'T.V'** ని దీనితో **'అమ్మ'** దీనితో **'ఆసుపత్రి'**ని దీనితో **'మిరపకాయ'**ని దీనితో **'డ్యాన్స్'**ని దీనితో **"ముక్కు"** దీనితో **'వాంతులు'**ని దీనితో **'ముద్దుని'** జత చేయాలి.

సిమెంటు దిమ్మ మీదకి ఎక్కి ప్రాణం కాపాడుకున్న కొంతసేపటి తరువాత ఆ 'సిమెంటు' దిమ్మ మీద 'మర్రిచెట్టు' ప్రత్యక్షం అయింది. ఆ చెట్టు తొర్రలోకి తొంగిచూస్తే పెద్ద 'సొరంగం'. ఆ సొరంగంలో (గుహ) ఒక 'దెయ్యం' జుట్టు ముఖం మీదకి విరబోసుకుని కూర్చుని వుంది. చెట్టు సొరంగంలోకి దిగి భయం భయంగా దాని దగ్గరకి వెళ్ళి దాని ముఖం మీద ఉన్న జుట్టుని ప్రక్కకిలాగి చూశారు మీరు. అది దెయ్యంకాదు 'T.V' మీలో భయం పోయి ఆనందం

పెరిగింది. 'T.V' లో మీ 'అమ్మ' మిమ్మల్ని లోపలికి రా అని మీ చేయి పట్టుకొని లాగింది. మీరు 'T.V' లోపలికి దూరిపోయారు. 'T.V' లోపల పడిపోయిన మీరు కళ్ళు తెరచి చూస్తే 'ఆసుపత్రి'లో బెడ్ మీద వున్నారు. నర్స్ ఒకామె మీకు 'మిరపకాయ' జ్యూస్" ఇచ్చింది. ఆ జూస్ తాగుతుంటే గొంతంతా మంట, మంట తట్టుకోలేక పిచ్చి పిచ్చిగా 'డ్యాన్స్' చేస్తున్నారు. అలా పిచ్చిపిచ్చిగా గంతులు వేస్తుండగా, డ్యాన్స్ చేస్తుండగా 'ముక్కు' లోంచి 'వాంతులు' అవుతున్నాయి (వాంతులు సహజంగా అయితే నోట్లో అవుతాయి. అసహ్యంగా, విచిత్రంగా ఊహించాలి కాబట్టి మీకు వాంతులు ముక్కులోంచి అవుతున్నట్లు ఊహించండి). ఇప్పుడు గొంతు మంటతో పాటు, ముక్కు విపరీతంగా మండుతుంది. మంటకి తట్టుకోలేక, కళ్ళల్లో నీళ్ళు, అమ్మ ప్రేమగా మిమ్మల్ని దగ్గిరకి తీసుకొని ఒక 'ముద్దు' పెట్టారు. అమ్మ ప్రేమకి మంట గింట ఎరిగిపోయింది. తరవాత హాయిగా నిద్రపోయారు."

మీరు ఇప్పుడు లింక్ చేసిన పదాల కార్టూన్ కథని మొదటి నుంచి చివరి వరకు గుర్తు చేసుకోండి. పూర్తిగా '50' పదాలు మీకు గుర్తుకి వచ్చి వుండి వుంటే మీరు పదాలని చాలా చక్కగా మీ మనోఫలకంపై ఊహించి చూసి వుండి ఉంటారు. అందుకే మీకు ఆ పదాలు వరసక్రమం తప్పకుండా గుర్తుకివచ్చాయి. ఒకవేళ మీకు కొన్ని పదాలు గుర్తుకి రాకుండా తప్పులు జరిగి వుంటే దానికి మూడు కారణాలు మీ మనస్సులో జరిగాయి. **మొదటి కారణం :** మీరు చదివేటప్పుడు పదాలని మీ మనోఫలకంపై చూడలేకపోవడం గాని, లేదా ఎమోషనల్‌గా కొంచెం కూడా స్పందించినట్టు ఊహించకుండా, ఒక కథ చదివినట్టు చదివి వుంటారు. గుర్తు వుండకపోవడానికి **రెండవ కారణం :** ఏంటంటే, మీరు చక్కగానే అన్ని పదాలని మీ మనస్సులో ఊహించి మనోఫలకంపై చదివిన కథనంతా ఊహించుకొని మనస్సులో చూసుకొని వుంటారు కాని గుర్తు పెట్టుకోవలసిన పదాల స్థానంలో కథని వివరించడానికి ఉపయోగించిన పదాలు మీకు తెలియకుండానే లింక్ చేసుకోవడం కారణంగా గుర్తుపెట్టుకోవల్సిన పదాలు కాకుండా కథని వివరించిన పదాలు గుర్తువుండి వుంటాయి. ముఖ్యంగా ఈ విధంగా పదాలని గాని, ఏ విషయంనైనా గాని గుర్తు పెట్టుకునేటప్పుడు మీరు గుర్తు పెట్టుకోవలసిన పదాలకి మాత్రమే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. మిగిలిన కథలోని ఇతర పదాలకి ప్రాధాన్యం ఇవ్వకూడదు. ఉదాహరణకి : 'సిమెంటు' దిమ్మ మీద 'మర్రిచెట్టు' ప్రత్యక్షం అయింది. ఆ చెట్టు తొర్రలోకి తొంగి చూస్తే పెద్ద సొరంగం' ఇది పదాలని లింక్ చేసుకోవడం కోసం అల్లిన కథలోని ఒక వాఖ్యం ఇందులో మీరు గుర్తు పెట్టుకోవాల్సిన పదాలు **'సిమెంటు' 'మర్రిచెట్టు' 'సొరంగం'**. వీటిని మాత్రమే మనస్సులో వాటి రూపంతో సహా ఊహించి ఒక సెకను కాలం పాటు మనోఫలకంపై చూడాలి. దిమ్మ, తొర్ర, లాంటి

ఇతర పదాలకి ప్రాధాన్యం ఇవ్వకూడదు. **మూడో కారణం ఏంటంటే :** పాతపదంతో కొత్తపదాన్ని లింక్ చేయాలి. ఉదాహరణకి 'స్కూల్‌బ్యాగ్'తో 'కాకి' పదాన్ని అనుసంధానించేటప్పుడు అంటే లింక్ చేసేటప్పుడు మొదటిపదం 'స్కూల్‌బ్యాగ్'ని మనోఫలకంపై చూసిన, తరువాత 'కాకి' పదాన్ని 'స్కూల్‌బ్యాగ్'తో లింక్ చేయాలి. కాకి స్కూల్‌బ్యాగ్‌ని వీపుమీద తగిలించు కుంటుంది కాబట్టి కాకి వీపుభాగాన్ని స్పష్టంగా ఊహించాలి. అంటే 'కాకి'కి 'స్కూల్ బ్యాగ్'కి లింక్ ఆటోమ్యాటిక్‌గా ఏర్పడుతుంది. ఇప్పుడు 'కాకి' పదంతో 'తాటిచెట్టు'ని లింక్ చేసేటప్పుడు ఇలా ఊహించాలి : స్కూల్‌బ్యాగ్‌తో వున్న కాకి ఎగురుకుంటూ వచ్చి తన కాళ్ళతో తాటిచెట్టు పైన వాలినట్టు ఊహించాలి. కాకి తాటిచెట్టుమీద వాలడాన్ని స్పష్టంగా ఊహించడం వల్ల కాకికి, తాటిచెట్టుకి లింక్‌లు ఏర్పడుతుంది.

మొదటిసారి '50' పదాలని గుర్తు పెట్టుకోవడంలో కొన్ని తప్పులు జరిగి వుండి వుంటే ఈసారి పై రెండు చెప్పిన కారణాలపై శ్రద్ధ వహించి కథని మొదటిసారికంటే వేగంగా పదాలని ఊహిస్తూ లింక్ చేయండి. ఖచ్చితంగా మీకు మంచి ఫలితం వస్తుంది.
ఆల్ ది బెస్ట్!

మీకు ఈ విధంగా పదాలను ఊహించి లింక్ చేయడం కొత్తగా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే మీ మెదడుకి ఈ విధమైన ఎక్సర్‌సైజ్ కొత్త కాబట్టి మొదట్లో కొంచెం ఇబ్బందిగా, విసుగ్గా వుండవచ్చు. నిజానికి ఈ విధంగా లింక్ చేయడం చాలా సరదాగా, గేమ్‌లాగా వుంటుంది. నేను మీకు ఈ కథనంతా వివరించడానికి చాలా పేజీలు పట్టాయి కాని ఊహించడం చాలా తేలికైన విషయం చదివినంత సేపు పట్టదు ఊహించడం!

ముఖ్య గమనిక : మీరు నేను చెప్పిన పద్ధతిలోనే ఊహించనవసరం లేదు. ఏ నియమ నిబంధనలు లేవు, మీ ఇష్టం. ఎలాగైనా ఊహించవచ్చు కాని లింక్ చేసేటప్పుడు నేను చెప్పిన నియమాలు పాటించాలి. ఒక్కో మనిషి ఊహాశక్తి, ఎమోషనల్ బ్యాలెన్స్ ఒక్కోరకంగా వుంటుంది, మనిషి మనిషికి చాలా తేడా వుంటుంది. కాబట్టి ఒకరు ఊహించినట్టు ఇంకొకరు ఊహించాల్సిన పనిలేదు. మీరు ఊహించింది మీకు అర్థం అయితే చాలు అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

క్రింది నంబర్లని లింక్ చేసి గుర్తు పెట్టుకోండి ఇలా :

2 1 9 8 4 3 7 6 5 1

'2'ని ఊహించండి ఇలా : ఒక అనంతమైన నిచ్చెన తీసుకున్నారు (నిచ్చనలో '2' పొడవైన కర్రలు వుంటాయి. నిచ్చనలో ఈ '2' కర్రలకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ఈ నిచ్చనని

ఆరు బయట (ఒక) ఆకాశానికి వేసి '98' సంవత్సరాలు వచ్చేవరకు అన్నం, నిద్ర లేకుండా ఎక్కడా ఆగకుండా ఆకాశం చివరకు చేరుకున్నారు. అక్కడ మీ కిష్టమైన దేవుడు ప్రత్యక్షం అయి "భక్తా" నువ్వు ఇంక '4' సంవత్సరాలు మాత్రమే బతుకుతావు. నువ్వు చచ్చిపోయే ముందు '3' కోరికలు కోరుకో అని ఆఫర్ ఇచ్చాడు దేవుడు. మీరు ఇలా దేవుడిని వరాలు అడిగారు. "7 గుర్రాలు గల రథాన్ని వరంగా ఇవ్వండి స్వామి అని, '6' జన్మలు ప్రసాదించండి, దానిలో '5' జన్మలలో నేను 'దేవుళ్ళు'గా పుట్టాలి అని "1వ" జన్మలో మనిషిగా పుట్టాలి అని కండిషన్ పెట్టారు.

ఈ కథనంతా మీరు చదివేటప్పుడే మీ మనోఫలకంపై చూడగల్గాలి. అలా అలవాటు చేసుకోవాలి. మీరు ఏ అంకెనైతే ఊహించి ఉంటారో ఆ అంకె గుర్తు వుంటుంది. ఇలా ఎంత పొడవైనా అంకెనైనా గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు.

ఇందాక చెప్పుకున్నట్టు ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొ రకం ఊహాశక్తి, ఎమోషనల్ థింకింగ్ వుంటుందని అనుకున్నాం. ఒక్కొక్కరు ఒక్కో పద్ధతిలో అంకెలని లింక్ చేయవచ్చు. క్రింద ఇచ్చిన అంకెలని ఇంకో పద్ధతిలో కూడా లింక్ చేసి గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు.

94837226150466

పైన వున్న అన్ని అంకెలలో మొదటి అక్షరాలతో లింక్ చేయాలి అంటే తొమ్మిదిలో **'త'** నాలుగులో **'న'** ఎనిమిదిలో **'ఎ'** మూడులో **'ము'** ఏడులో **'ఏ'** రెండులో **'ర'** ఆరులో **'ఆ'** ఒకటిలో **'వ'** ఐదులో **'ఐ'** సున్నలో **'స'** నాలుగులో **'న'** ఆరులో **'ఆ'** అక్షరాలని వాటికి సంబంధించిన గుణింతాల పదాలతో జత చేయాలి.

'9'ని 'త'శబ్దంతో జత చేసినప్పుడు 'త' శబ్దం గల పదం వినగానే తొమ్మిది గుర్తు వస్తుంది. మన మనస్సు ఆకారాల్ని, రూపాల్ని, దృశ్యాలని సులభంగా గుర్తుంచుకోగలదు కాబట్టి గుర్తు వుంచుకోవాలనుకునే విషయాన్ని ఇంతకుముందే మీకు తెలిసినవాటిలో విషయాన్ని ఏదో ఒక ఆకాశంలోకో లేదా దృశ్యంలోకో మార్చుకోవాలి. అంటే డీకోడ్ చేసుకోవాలి. ఇలా ఆకారాన్ని స్ఫురించే వాటిని ఎంచుకోవాలి. ఉదాహరణకి తేమ, గాలి, చిరాకు, స్వార్థం, అజ్ఞానం, సంస్కృతి, లాంటి ఆకారం లేని పదాలని ఎంచుకోకండి. (మీ మనస్సుకి గుర్తుపెట్టుకోవడం సులభంగా అనిపిస్తే అవి ఆకారం వున్నవైనా, ఆకారం స్ఫురించనివైనా మీ ఇష్టం వచ్చిన పదాలని ఎంచుకోవచ్చు) ఆకారం లేని దాని కంటే ఆకారం వున్న వాటినే మన మనస్సు సులభంగా ఎక్కువకాలం గుర్తు పెట్టుకోగలదు.

9 కి (త) త్రాచుపాము

4 కి (న) నోరు

8 కి (ఎ) ఎలుక

3 కి (ము) ముద్దు

7 కి (ఏ) ఏనుగు

2 కి (ర) రంకెలు (గంతులు)

2 కి (ర) రన్

6 కి (ఆ) ఆడవాళ్ళు

1 కి(వ) వెంట్రుకలు

5 కి(ఐ) ఐస్‌క్రీమ్

0 కి (స) సిగరెట్

4 కి(న) నాజూకు

6 కి(ఆ) ఆరోగ్యం

6 కి(ఆ) ఆనందంగా

పై పదాలని లింక్ చేద్దాం :

'త్రాచుపాము' పెద్దగా **'నోరు'** తెరచింది (నాగుపాము నోరు తెరిచినట్టు దృశ్యరూపాన్ని ఊహించి మనస్సులో చూడాలి ఇలా ఊహించినప్పుడు 'నోరు' అనే పదం త్రాచుపాముతో లింక్ అవ్వాలి కాబట్టి పాము నోరుని చాలా స్పష్టంగా ఒక రెండు మూడు సెకనులపాటు మనోఫలకంపై చూడగల్గాలి.) మీరు ఆ పామునోట్లో **"ఎలుకలు"** తెచ్చివేశారు. పాము మీ సహాయానికి మొచ్చి మీ బుగ్గమీద **'ముద్దు'** పెట్టుకుంది. (పాము మిమ్మల్ని ముద్దుపెట్టుకున్నట్టు దృశ్యరూపాన్ని ఊహించాలి) మీకు పాము ముద్దుపెట్టి పెట్టగానే మీరు పెద్ద **'ఏనుగు'**లా మారిపోయారు. **'రంకెలు'** వేస్తున్నారు. వేగంగా **'రన్'** చేసుకుంటూ **'ఆడవాళ్ళ'** మీద దాడిచేసి వాళ్ళ **'వెంట్రుకలు'** పట్టుకొని ఆడవాళ్ళని **'ఐస్‌క్రీమ్'** లాగా తినేస్తున్నారు. (మిమ్మల్ని ఏనుగులాగా ఊహించినప్పుడు మీ మనోఫలకంపైన అచ్చం ఏనుగు శరీరంతో వున్న మిమ్మల్ని తొండంతో వున్న మీ ముఖాన్ని ఊహించాలి అలాగే 'ఐస్‌క్రీంని' కూడా ఊహించి మనోఫలకంపై స్పష్టంగా చూడాలి.) ఏనుగు ఆడవాళ్ళని నుజ్జునుజ్జుగా నమలి తిన్నా వాళ్ళు చావలేదు. సురక్షితంగా ఏనుగు కడుపులో వున్నారు. ఇలా ఏనుగు కడుపులో వున్న ఆడవాళ్ళు **'సిగరెట్'**

కాల్చుకుంటూ, పిచ్చాపాటీ కబుర్లు చెప్పుకుంటున్నారు. సిగరెట్లు కాల్చేకొద్దీ బానపొట్టలతో వున్న ఆడాళ్ళు **'నాజూకిగా' 'అరోగ్యం'**గా **"ఆనందంగా"** తయారయ్యారు.

ఇప్పుడు కథని మొదటినుంచి చివరివరకు కళ్ళు మూసుకొని, లేదా కళ్ళు తెరిచే గుర్తు తెచ్చుకునే ప్రయత్నం చేయండి. ఊహించినది ఊహించినట్టు సినిమారీల్ లాగా ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా గుర్తుకి వస్తుంది.

ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ ద్వారా వచ్చే జ్ఞాపకశక్తి కంటే 'ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్' ద్వారా వచ్చే జ్ఞాపకశక్తిని చాలా సులభంగా పొందవచ్చు. ఇది సరదా సరదా కార్టూన్ గేమ్‌లాగా వుండటంతో చదువంటే చాలా ఇంట్రస్ట్ వస్తుంది. ఈ విధంగా మీకు తోచిన పద్ధతులని, ఊహారూపాలని ఉపయోగించి మీ జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకోవచ్చు. ఇప్పుడు క్రింద ఇచ్చిన రెండు పొడవైన నెంబర్లని సొంతంగా లింక్ చేసి ఒకే పొడవైన నెంబరుగా గుర్తు పెట్టుకోండి.

1) 9 4 8 3 7 2 2 6 1 5 0 4 6 6

2) 2 1 9 8 4 3 7 6 5 1

మొదటి నెంబర్ కథ త్రాచుపాముతో మొదలై 'ఆనందంతో' ముగిసింది.

రెండో నంబర్ కథ నిచ్చెనతో మొదలై '1' వ జన్మలో మనిషిగా పుట్టడంతో ముగిసింది. మీరు లింక్ చేయాల్సింది మొదటి అంకెల వరసలోని చివరి అంకెకి సంబంధించిన పదం 'ఆనందం' (6) దీనితో 'నిచ్చెన'ని ('2') జత చేస్తే సరిపోతుంది. ఇలా లింక్ చేయండి : 'ఆనందంగా' వున్న ఆడాళ్ళ 'నిచ్చెనని' ఎక్కి ఆకాశం చేరుకున్నారు. వాళ్ళ వయసు '98' ఏళ్ళు వచ్చే వరకు ఆకాశాన్ని అనంతమైన నిచ్చెన సహాయంతో ఎక్కారు. (ఈ రెండు పదాల లింక్‌ని దృశ్యరూపంలో అందమైన ఆడవాళ్ళు ఎక్కుతున్నట్లు ఊహించండి. మీ ఊహాశక్తి, అందులో దృశ్యాలు బలాన్ని బట్టి మీ జ్ఞాపకశక్తి ఆధారపడి ఉంటుంది.) మొదటి నెంబరు కథ, రెండో నంబరు కథ మీకు తెలుసు. ఇప్పుడు మొదటి నెంబర్ గుర్తు చేసుకోండి. 94837.....7651 దగ్గిర ఆగుతారు.

సహజంగా అయితే 948372261504662198437651 ఇంత పెద్ద నంబర్‌ని గుర్తు పెట్టుకోవాలంటే ఎన్నోసార్లు చదవాలి, రాయాలి. సరదాగా ఆటలాగా ఆలోచిస్తూ ఊహించడంతో శ్రమ లేకుండానే జ్ఞాపకశక్తిని మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు.

3. ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ, ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్

ఇది మూడోరకం జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే పద్ధతి. **మొదటి రెండిటి కంటే ఇది చాలా బలమైన జ్ఞాపకశక్తి** అని చెప్పవచ్చు. మూడో పద్ధతిని పాటించేవాళ్ళే స్టేట్ ర్యాంకులు, IAS, IPS లాంటి వాటిని అవలీలగా సాధిస్తుంటారు. వీళ్ళనే అన్ని రంగాలలో 'టాపర్స్' అని పిలుస్తారు. వీళ్ళు వాళ్ళని వాళ్ళు కంట్రోల్ చేసుకోగలరు. వీళ్ళకి తెలియకుండానే వీళ్ళ మనస్సు ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీని, ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్‌ని సమానస్థాయిలో పాటిస్తుంది. ఉదాహరణకి టాప్ ర్యాంక్ పొందిన విద్యార్థులు ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం చదివిన దానిని రివిజన్ చేస్తూ వుంటారు. అంటే ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేస్తారు. అలాగే ఎంతో ఏకాగ్రత, పట్టుదల, టాప్‌ర్యాంక్ రావాలనే కోరిక లాంటి ఎమోషన్స్‌ని పూర్తి స్థాయిలో వినియోగిస్తారు. తెలివితేటలనేవి మనస్సు అట్టడుగు భాగంలో వున్న నీటి ఊటలాంటిది. వెలికితీసే కొద్ది పైపైకి వుబికి వస్తుంది. మీరు ఆ ఊటని వెలికితీయడం నేర్చుకోండి. ఆ లక్ష్యం కోసం పట్టుదలతో కృషి చేయండి. మీరనుకున్న విజయం మీ సొంతం అవుతుంది.

మీకు ఈపాటికి ఒక సందేహంవచ్చి వుండాలి. అదేంటంటే కాలేజీలలో వున్న పుస్తకాలలో బొమ్మలు, కొన్ని సాంకేతిక పదాలు ఇలా పరిచయం లేనివి వుంటాయి. వాటిని ఎలా లింక్ చేయాలని ? నేర్చుకోవలసిన జవాబు ఏడెనిమిది పేజీలు వున్నప్పుడు దానిలో వున్న ప్రతి పదాన్ని లింక్ చేసి గుర్తు పెట్టుకోవచ్చా అని ? ఇలాంటి **ఎక్కువపేజీలు గుర్తు పెట్టుకోవాలంటే ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేయక తప్పనిసరి.** ఉదాహరణకి కురాన్‌ని, బైబుల్‌ని, భగవత్‌గీతని కంఠస్తం చేసిన వాళ్ళు, చేస్తూ వున్నవాళ్ళూ వున్నారు. మొదలుపెడితే ఎక్కడా ఆపకుండా చివరి వరకు అప్పచెప్పగలరు. దీనికి కారణం వారు ఆ నేర్చుకోవాలనే గ్రంథాన్ని శ్రద్ధగా (ఎమోషన్) ఆరు లేదా ఏడు నెలలు వల్లెవేస్తూ ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేసి వుంటారు. అంటే ప్రతిరోజూ తెల్లవారుజామునలేచి ఒకే పద్ధతిలో, ఒకే కాల పరిమితిలో, ప్రతిరోజూ నేర్చుకున్న దానిని రివిజన్ చేసుకుంటూ ప్రాక్టీస్ చేస్తూ వుంటారు. దీనిలో దేవుడి ప్రయత్నం ఏమీ వుండదు అంతా మానవ ప్రయత్నమే! అంతే శ్రద్ధ, పట్టుదల, ఇష్టంతో చదివితే మీరు కూడా అంతటి జ్ఞాపకశక్తిని పొందవచ్చు. దేవుడిని మనస్సులో పూజించుకోగానే, మీకు అనంతమైన జ్ఞాపకశక్తిగాని వస్తే, అప్పుడు దేవుడి కృపవల్ల జ్ఞాపకశక్తి వచ్చిందని అనుకోవాలి! కాని పట్టుదలతో కష్టపడో, ఇష్టపడో మనకి మనమే ప్రయత్నపూర్వకంగా చదివితే జ్ఞాపకశక్తి వస్తుందని నిజజీవితంలో నిరూపించవచ్చు. దేవుడి ప్రమేయం స్వర్గం నరకంలో వుందేమో నాకైతే తెలియదు గాని మనిషి పుట్టిన తర్వాత నుంచి చచ్చిపోయే మధ్యకాలంలో దేవుడి ప్రమేయం వుండదని నేను గట్టిగా చెప్పగలను. దేవుడినుంచి ఎటువంటి సహాయం వుండదు.

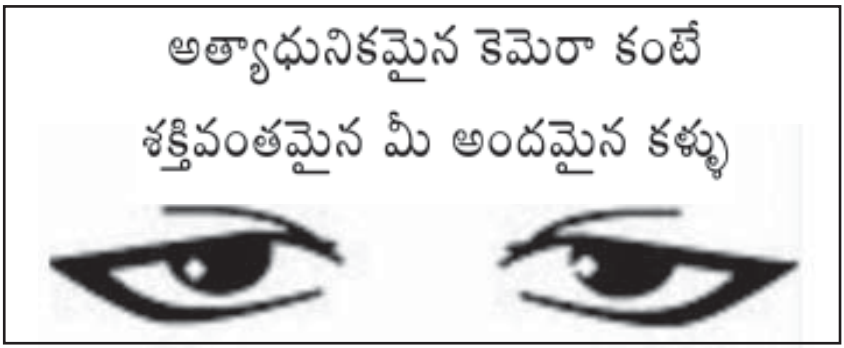
మీరు బ్రతికినంతకాలం మీకు సహాయం చేసేది మీలోవున్న అచేతన మనస్సే! ఇది మిమ్మల్ని ఈ భూమిమీద వున్నంతవరకూ కంటికి రెప్పలాగా, మీతోపాటు నడిచే నీడలాగా జీవిత విజయంలో మీ వెన్నుతట్టి సహాయం చేస్తుంది. మీ అచేతన మనస్సుని బలంగా, దృఢంగా నమ్మండి. మీరనుకున్నది నెరవేరేటట్టు చేస్తుంది మీ మనస్సు మీకు జ్ఞాపకశక్తి లేదని మీరు అనుకుంటుంటే ఆ తప్పు మీదే ఎందుకంటే అన్ని ఆయుధాలు (ఆయుధాలంటే 'మెదడు' అది క్రియేట్ చేసే 'మనస్సు' అందులోని 'ఆలోచనలు', 'ఎమోషన్స్') మీ దగ్గరే వున్నాయి. వాటిని ఉపయోగించుకోవడానికి బద్ధకం. "నాకు బద్ధకం వుంది" అని చెప్పుకోలేక జ్ఞాపకశక్తి లేదు అని చెప్పుకుంటారు. అందరూ ఇలానే వుంటారని నేను చెప్పను. కొందరికి చదివింది అర్థంకాక చదవడం మానేస్తారు. కొందరు నాటుగా బట్టీ పట్టడం మొదలుపెడతారు. దీనివల్ల చదవడం కష్టం అనిపించి చదవడం మానేస్తారు. ఇలా అనేక రకాల మంది జ్ఞాపకశక్తిలో లోపం వుందని అనుకుంటారు కాని ఆలోచించే విధానంలో లోపం వుంది అని అర్థం చేసుకుంటే మెదడు ఆటోమేటిక్‌గా చురుకుగా తయారౌతుంది.

'ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్‌ని, ఓల్డ్-న్యూ బాండింగ్ మెథడ్‌ని వుపయోగించి ఏ పాఠ్యాంశాన్నైనా గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు.

4. స్కానింగ్ హోల్డింగ్ మెథడ్ (Scaning-holding method) :

స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్ గురించి తెలుసుకోబోయే ముందు మీ దగ్గిర అత్యాధునికమైన రెండు కెమేరాలు వున్న విషయం మీకు తెలుసా ? ఇప్పుడు వాడుకలో వున్న అన్ని కెమేరాలకంటే మీ దగ్గిర వున్న కెమేరా చాలా శక్తివంతమైనది, ఉపయోగించడం తేలిక. ఈ కెమేరాతోనే స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్‌లో ఉపయోగిస్తాము. మీ కెమేరాతో తీసిన ఫొటోని ఫొటో ఫిలింలో బంధించి ల్యాబ్‌లో డెవలప్ చేయాల్సిన పనిలేదు. మీరు ఒక చిన్న ఆలోచనతో కెమేరా బట్టన్ నొక్కితే ఫోటో తీయగల ఆటోమ్యాటిక్ కెమేరా ఇప్పుడు మీ దగ్గిర వుంది. ఇంతకీ మీ దగ్గిర వున్న అత్యాధునిక కెమేరా ఏంటని ఆలోచనలో పడ్డారా ? మీ **అందమైన రెండు 'కళ్ళే'** ఆ రెండు కెమేరాలు. శాస్త్రీయంగా మీ కళ్ళకున్న శక్తి మీకు తెలిస్తే మీరు ఈ విషయాన్ని అంగీకరిస్తారు. మనకళ్ళలో ఫొటో తీసే సిస్టం వుంది. ఫొటో సిస్టం (photo system) అంటే, ఒక వస్తువుని లేదా ఒక దృశ్యాన్ని కెమేరాతో ఎలాగైతే ఫొటో తీస్తామో అలాగే మన కళ్ళతో ఫొటో తీస్తే పద్ధతిని ఫొటో సిస్టం అంటారు. ఫొటో స్టూడియోలలో వాడే కెమేరాలకంటే మన కళ్ళలో వున్న కెమేరాలకి అతి వేగంగా, క్వాలిటీగా తీసిన ఫోటోలని లైఫ్ లాంగ్ సేఫ్‌గా వుంచగల అత్యాధునిక టెక్నాలజీ (Sophisticated Technology)

మీ కంటి రెటీనాలో వుంది. స్టూడియో కెమేరాలతో మీ ఫొటో తీసుకోవాలంటే మీరు ఆ కెమేరా ముందుకెళ్ళి, ఫోజ్ పెట్టి నుంచోవాలి. కాని మీ కళ్ళల్లో వున్న కెమేరా ముందు నుంచోవలసిన అవసరం లేదు. ఈ పుస్తకం చదువుతున్న మీరు ఇప్పుడు కళ్ళు మూసుకోండి మీ రూపాన్ని మీ మనస్సులో చూసుకోండి. మీరు ఎలా వుంటారో స్పష్టంగా ప్రింట్ కనిపిస్తుంది.

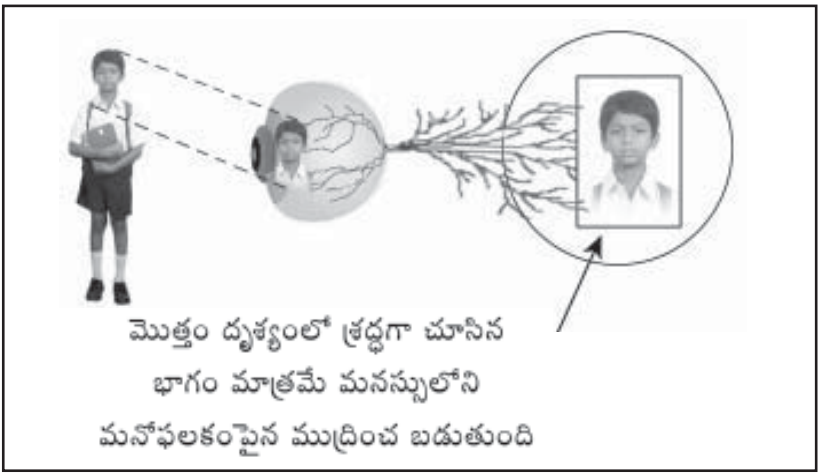


కనిపించడమే కాకుండా ఒక సినిమా లాగా ఎన్ని యాంగిల్స్‌లో కావాలంటే అన్ని యాంగిల్స్‌లో, ఏ కలర్ డ్రస్‌లో కావాలంటే ఆ కలర్ డ్రస్‌లో మిమ్మల్ని మీరు చూసుకోవచ్చు. మీకు తెలియకుండానే మీ కళ్ళు ఈ ఫొటోని ఎప్పుడో మనోఫలకంపై పింట్ చేసేసింది. ఇదేవిధంగా మీ పూర్వీకుల ఫొటోలు, స్నేహితులవి, బంధువులవి, మీ అమ్మా నాన్న ఫొటోలు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు చూసుకోవచ్చు.

మన కళ్ళకి వున్న ఫొటోసిస్టం అనే టెక్నాలజీని ఉపయోగించి మనం స్కూళ్ళలో, కాలేజీలలో పాఠ్యాంశాలలో వున్న బొమ్మలని, సైడ్ హెడ్డింగ్‌ని, అర్థం కాని విషయాలని ఫొటో తీసి గుర్తుపెట్టుకోవడానికి వాడుకోవాలి. తద్వారా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవచ్చు.

మన కళ్ళు ఒక దృశ్యాన్ని చూసినపుడు మనం ఆ దృశ్యం మీద ఎంత శ్రద్ధగా చూస్తున్న దాన్నిబట్టి ఆ దృశ్యం మొత్తంలో ఏ భాగాన్ని చూస్తే దాన్ని మాత్రమే ఫొటో తీసి ఆ ఫొటోని మనోఫలకంపై ముద్రించి అచేతన మనస్సులో భాగమైన జ్ఞాపకప్రదేశానికి పంపుతుంది.

ఈ పనంతా అచేతన మనస్సు అతివేగంగా తనకి తానుగా చేసుకుంటూ పోతుంది. స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్ ద్వారా వచ్చే జ్ఞాపకశక్తిని మనం సబ్జెక్ట్స్ విషయాలకి సంబంధించిన బొమ్మలని గుర్తు పెట్టుకోవడానికి వాడుకోవడం ఎలానో నేర్చుకో బోతున్నాం. మన కళ్ళు రెండు పద్ధతులలో దృశ్యాలని, చూసిన విషయాలని ఫొటో తీస్తూ వుంటాయి.



మొదటి పద్ధతి ఏంటంటే :

దృశ్యాన్ని చూస్తాం కాని, దీనిలో ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్ వుండదు. అంటే సాదాసీదాగా పైపైన చూస్తాం. ఇలాంటివి మనకి గుర్తు వుండవు. మనం ప్రతిరోజు కొన్ని వందల దృశ్యాలని దారిలో నడిచేటప్పుడు, ఇంటి చుట్టు ప్రక్కలా, కాలేజీకి వెళ్ళేటప్పుడు చూస్తూవుంటాం. సాదాసీదాగా పైపైన చూస్తూ పోతూ వుంటాం కాబట్టే మనకి చాలా దృశ్యాలు గుర్తు వుండవు. **రెండవ పద్ధతి ఏంటంటే :** దృశ్యాన్ని చూస్తాం దీనిలో ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్ వుంటుంది అంటే శ్రద్ధ వుంటుంది, ఆశక్తి వుంటుంది, కుతూహలం, ఇష్టం లాంటి ఎమోషన్స్ పనిచేయడం వల్ల చూసిన మొత్తంలో ఏ ప్రదేశంలో అయితే మన శ్రద్ధ, ఆసక్తి లేదా కుతూహలం పనిచేస్తుందో ఆ మొత్తం దృశ్యంలో ఆ కొద్దిగ చూసిన దృశ్యం మాత్రమే ఫొటో తీయబడుతుంది. ఆ ఫోటో తీయబడినదే గుర్తు వుంటుంది. ఉదాహరణకి మీరు మీ స్నేహితునితో మాట్లాడేటప్పుడు వాళ్ళ ముఖంలో 'ముక్కు'ని చూస్తూ మాట్లాడతారా ? 'నోరు'ని చూసి మాట్లాడతారా ? 'గడ్డాన్ని' చూసి మాట్లాడతారా ? 'కళ్ళలో కళ్ళు' పెట్టి మాట్లాడతారా ? ఎప్పుడైనా గమనించారా ? ఒకవేళ గమనించకపోతే ఇప్పుడు గమనించండి. మీరు మీ మిత్రుని ముఖం మొత్తాన్ని చూడరు. ఏదో ఒక భాగాన్ని చూస్తారు. కళ్ళనో, ముక్కునో, పెదవులనో ఏదో ఒక భాగంపైన మీ దృష్టి ఉంటుంది. మీకు తెలియకుండానే అలా అలవాటుగా జరిగిపోతుంది. ఎమోషనల్‌గా చూస్తాం, సాదాసీదాగా దృశ్యాలని చూస్తాం. ఈ రెండు పద్ధతిలలో మనకళ్ళు ప్రకృతిలో వున్న చిత్రాలని ఫొటో తీస్తూ వుంటాయి.

మనిషికి కంట్రోల్ మైండ్ వుండటం ఒక గొప్పవరం. జంతువులకి, పక్షులకి ఇతర ఏ జీవరాసులకి లేని ఈ వరం మనిషికి వుంది. ఈ వరం వృధాగా పోకుండా వాడుకోవాలి. మనిషి తనని తాను కంట్రోల్ చేసుకునేటట్టు జంతువులు చేసుకోలేవు. ఈ కంట్రోల్ మైండ్‌ని (నియంత్రణ మనస్సు) ఉపయోగించి ఒక కొత్త పద్ధతిని మనం అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు అది 'స్కానింగ్ హోల్ట్‌ంగ్' మెథడ్. పరీక్షలకి సిద్ధం అయ్యేటపుడు చదివే సబ్జక్ట్‌లో బొమ్మలనిగాని, ఇతర సాంకేతిక పదాలని గాని, గుర్తులని గాని గుర్తుపెట్టుకోడానికి ఈ స్కానింగ్ హోల్డింగ్ మెథడ్‌ని ఉపయోగించుకోవచ్చు.

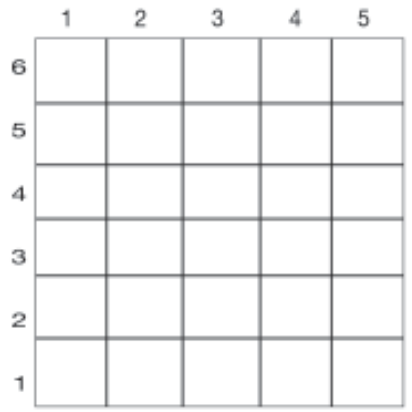
స్కానింగ్ - హోల్డింగ్ మెథడ్ గురించి తెలుసుకుందాం!

స్కానింగ్ అంటే గుర్తు పెట్టుకోవాలనుకున్న గుర్తులని లేదా డయాగ్రంని (diagram) పై నుంచి కిందదాకా (Top to Bottom) నిదానంగా, పరిశీలనగా, శ్రద్ధతో చూడడం. **'హోల్డింగ్'** అంటే ఎక్కడైతే చూస్తున్న విషయం గందరగోళంగా, గుర్తు పెట్టుకోవడానికి కష్టంగా అనిపించినపుడు ఆ ప్రదేశంలో ఒక నిమిషంపాటు ఆగి తదేకంగా, ఇంకొంచెం శ్రద్ధతో అవసరం అనుకున్న దగ్గిర ఆగి ఆగి కళ్ళతో చూడటం.

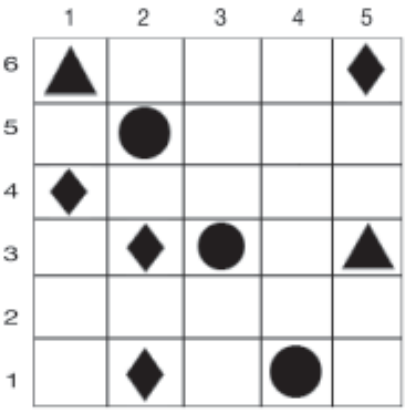
స్కానింగ్ చేయడం ఎలానో నేర్చుకుందాం :

నేర్చుకోవాలనుకున్న డయాగ్రంని కిందనించి పైకి, లేదా పై నుంచి కిందకి ఎడమ నుంచి కుడికి లేదా కుడి నుండి ఎడమకి మీకు ఎలా బాగుంటే అలా పరిశీలనగా, శ్రద్ధగా చాలా చాలా నిదానంగా ప్రతిభాగాన్ని కంటి చూపుతో తాకుతూ చూడాలి. కింద ఇచ్చిన బొమ్మని చూడండి. చూసిన తరువాత కళ్ళు మూసుకొని గుర్తు చేసుకోండి.

డయాగ్రం -1



డయాగ్రం - 2



డయాగ్రం – 2 కంటే డయాగ్రం –1 బాగా గుర్తుకు వస్తుంది. ఎందుకంటే అన్ని ఒకే రకమైన చతురస్రాలు వున్నాయి కాబట్టి. అందులోను అన్ని నిలువుగా, అడ్డంగా వున్న గీతలు కాబట్టి సులభంగా గుర్తు వుంటుంది. ఇలాంటి సులభమైన వాటిని స్కానింగ్ తీయకుండానే గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు.

డయాగ్రం – 2ని మామూలుగా గుర్తు పెట్టుకోవాలంటే కొంచెం కష్టం. స్కానింగ్ హోల్డింగ్ మెథడ్‌ని ఉపయోగించి గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు. మొదట కాళీ చతురస్రాలని స్కాన్ చేసి గుర్తు పెట్టుకున్న తరువాత త్రిభుజం (▲), వృత్తం (●), డైమండ్ (♦) ఆకారాలు వాటి స్థానాలను స్కాన్ చేయాలి. అంటే శ్రద్ధతో తదేకంగా అవసరం అనుకున్నప్పుడు రెండు మూడు సెకనులు ఆగుతూ (holding) చూస్తూ పోవాలి. మీ కళ్ళు చూసిన దానిని ఫోటో తీసి అచేతన మనస్సుకి పంపుతుంది. ఇదే "స్కానింగ్–హోల్డింగ్" పద్ధతి. ఇప్పుడు ఒకసారి డయాగ్రం–2ని గుర్తుచేసుకోండి. చాలా సులభంగా గుర్తు వస్తుంది. దీనిని కూడా లింక్ చేసి గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు. ఇప్పుడు మీకు ఒల్డ్–న్యూ బాండింగ్ లింకింగ్ మెథడ్ తెలుసుకాబట్టి ఈ పుస్తకం చదువడం ఆపేసి మీకు తోచిన పద్ధతిలో లింక్ చేసి గుర్తు పెట్టుకోడానికి ప్రయత్నించండి. మీకు ఏ పద్ధతిలో ఎలా లింక్ చేయాలో ఐడియా రాకపోతే క్రింద చెప్పినట్టు లింక్ చేయండి.

డయాగ్రం – '2'ని కింద విధంగా లింక్ చేయవచ్చు :

త్రిభుజాన్ని (▲) – 'కత్తి' అనుకోండి.

డైమండ్‌ని (♦) – బ్రెడ్ అనుకోండి.

వృత్తాన్ని (●) – 'తాళంకప్ప' అనుకోండి.

ఇంకేముంది ఒక నవ్వు పుట్టించే కార్టూన్ కథని అల్లడమే! ఊహిస్తూ మీ మనోఫలకంపై చూడడం ముఖ్యం. ఊహించండి ఇలా.....

'మీరు ఆరు అంతస్థుల భవనంలో నివాసం వుంటున్నారనుకోండి ఒక్కో అంతస్థులో ఐదు గదులు వున్నాయి (డయాగ్రం–2 లో ఎడమనుంచి పైకి '6' అంకెని అంతస్థులతో జతపరచాలి. పైన ఎడమనుంచి కుడివైపు '5' అంకెని 'గదులుగా' అనుకోవాలి.) మీరు వుంటున్న అపార్ట్‌మెంట్‌లోకి దొంగ దూరాడు. వాడిని పట్టుకోడానికి మీరు పై అంతస్తు అంటే '6వ' అంతస్తుకి చేరుకున్నారు. మొదటి గదిలో 'కత్తి' (▲) వుంది. దాన్ని తీసుకుని అన్ని గదులు వెతుకుతుంటే '5'వ గదిలో ఐస్‌క్రీం పూసిన 'బ్రెడ్' (♦) ముక్కలు పడి వున్నాయి. ఆ గదంతా ఐస్‌క్రీం కరిగి అడుగు వేస్తే జారుతుంది. మీకనిపించింది ఐస్‌క్రీం తిని దొంగ

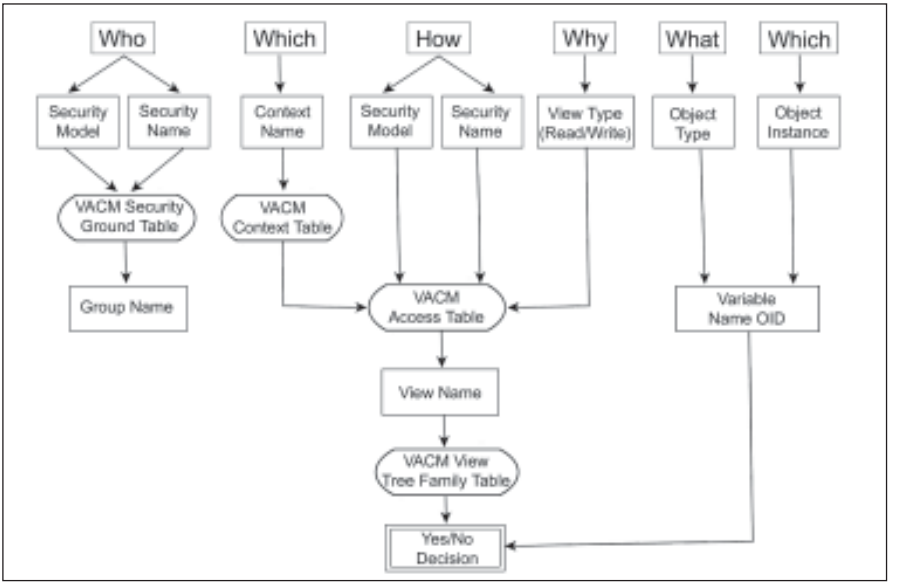
కింద అంతస్తులోకి పారిపోయి వుంటాడని (ఊహించింది కార్టూన్ సినిమాలాగ మనస్సులో చూడాలి అంటే ఒకపెద్ద కత్తిని మీ చేత్తో పట్టుకొని గది నుంచి ఇంకో గదిలోకి వెతుక్కుంటూ వెళుతున్నట్టు, బ్రెడ్ మీద ఐస్‌క్రీం అంతా కరిగిపోతున్నట్టు ఆ కరిగిన నీళ్ళకి బ్రెడ్ ముక్కలు ముక్కలుగా విరిగిపోతున్నట్టు స్పష్టంగా దృశ్యరూపంలో మీ మనోఫలకంపై చూడండి.)

దొంగని వెతుక్కుంటూ మీరు '6' అంతస్తు నుంచి '5' అంతస్తులోకి దిగారు. 2వ గదికి 'తాళం' (●) వేసి వుంది. రోకలి బండతో దాన్ని పగులగొట్టారు. తాళం పగులగొట్టి గదిలోకి వెళ్ళగానే మీ చేతిలో వున్న కత్తికి 'నోరు' పుట్టుకొచ్చింది అది ఇప్పుడు మీతో దొంగ క్రింద అంతస్తుకి పారిపోయాడని మీకు చెప్పింది. ('కత్తికి 'నోరు' వున్నట్టు ఊహించండి, ఊహించిన దానిని ఒక సెకనుపాటు మీ మనోఫలకంపై చూడండి). '5'వ అంతస్తు నుంచి 4వ అంతస్థులోకి దిగారు. అక్కడ 1వ గదిలో రక్తం మడుగులో పడివున్న బ్రెడ్ (♦) ముక్కలు చెల్లాచెదురుగా పడివున్నాయి. దొంగ ఎటు వెళ్ళడబ్బా అని వెతుకుతుండగా మీకు దొంగ క్రింద 3వ అంతస్థు వైపుకి వెళ్ళిన దొంగ రక్తపు అడుగుజాడలు కనిపించాయి. మీరు ఆ అడుగు జాడలలోనే 3వ అంతస్తులోకి ప్రయాణించారు. అక్కడ 2వ గదిలో రైలు బోగి నిండా బ్రెడ్ (♦) ముక్కలు వున్నాయి. దాని వెనక వున్న 3వ గదికి తాళం (●) వేసివుంది, ఆ తాళంకప్పలో ఒక చెంబుడు మంచినీళ్ళని పోయడంతో తాళం తెరుచుకుంది. ఆ గదివెనక వైపు గోడకి కన్నంవేసిన దొంగ ఇంకోగదిలో ఎక్కడో దాక్కున్నాడు, మీరు ఆ కన్నంలోంచి దూరి దొంగని వెతుక్కుంటూ ముందుకి పోతున్నారు. అకస్మాత్తుగా మీ దగ్గిర వున్న కత్తికంటే '5' అడుగులు (5వ గది) పొడుగైన కత్తిని (▲) దొంగ తన రెండు చేతుల్తో పట్టుకొని, మీ మీదకి అమాంతం దాడి చేశాడు. అప్పుడు మిమ్మల్ని పొడవడానికి మీ చేతిలో వున్న కత్తి 'వుస్కో వుస్కో పారిపో' అని గట్టిగా కేకవేసింది. (కత్తి అరుస్తున్నట్టు ఊహించండి) మీరు ఆ దొంగల నుంచి ప్రాణం కాపాడుకోవడం కోసం మూడో అంతస్తు నుండి '1'వ అంతస్తులోకి అమాంతం దూకేశారు.'

మిగతా 1వ అంతస్తులో వున్న గుర్తులని రెండో గడిలో (♦), 4వ గడిలో (●) వున్నవి సులభంగానే గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు లింక్ చేయకుండానే. వాటిని కూడా లింక్ చేయాలనుకుంటే మీ సొంతంగా లింక్ చేయండి. ఇప్పుడు కథని ఒకసారి గుర్తుకి చేసుకోండి. మీకు సరిగ్గా గుర్తురావడం లేదంటే మీరు ఆ ఊహించిన కథలోని పాత్రలని (బ్రెడ్, కత్తి, తాళం) మీ మనోఫలకంపై చూసి వుండి వుండరు. ఈ పొరపాటు జరక్కుండా వుంటే మీకు అంతా గుర్తుకి వస్తుంది.

స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్‌ని ఉపయోగించి పాఠ్యాంశాల్లోని డయాగ్రమ్‌ని గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు :

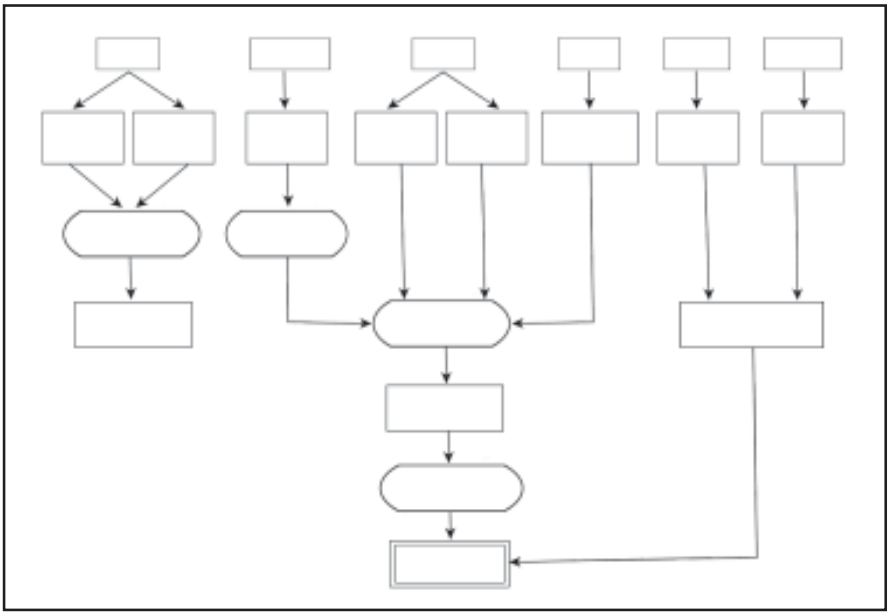
ఇంకో డయాగ్రంని లింక్ చేసి ఎలా గుర్తు పెట్టుకోవచ్చో చూద్దాం. క్రింద ఇచ్చిన డయాగ్రం MCA లో 'ఇన్ఫర్మేషన్ సెక్యూరిటీ' అనే సబ్జక్ట్‌లో వ్యూబేస్‌డ్ యాక్సెస్ కంట్రోల్ మోడల్ (View-based Access Control Model (VACM) అనే కాన్‌సెప్ట్‌లో డైయాగ్రంని (Logic of VACM Model) ఇవ్వబడింది.



పై డయాగ్రంని మామూలు పద్ధతిలో గుర్తుపెట్టుకోవాలంటే నాలుగైదుసార్లు బట్టిపట్టి చదవాలి.

ఎందుకు అన్నిసార్లు చదవాల్సి వస్తుందంటే విద్యార్థికి జ్ఞాపకశక్తి లేక కాదు **మొదటికారణం :** 'బద్దకం' **రెండో కారణం :** పాఠ్యాంశాల్లో వుండే చాలా డయాగ్రమ్స్ విద్యార్థులకి అంత తేలిగ్గా అర్థం కావు. ఒకవేళ అర్థం చేసుకున్నా ఎక్కడో అర్థంకాని గందరగోళం వున్నట్టు ఫీల్ అవుతారు. ఈ గందరగోళానికి కారణం ఏంటంటే పుస్తకంలో డయాగ్రం వ్రాసిన రచయిత మనస్సులోని భావాన్ని 'డయాగ్రం' ద్వారా వ్యక్తపరుస్తాడు. విద్యార్థికి ఆ డయాగ్రంలోని నిగూఢంగా వున్న, అంతర్‌లీనంగా దాగివున్న భావాన్ని అర్థం చేసుకోలేనందువల్లే అర్థంకాని గందరగోళం మనస్సులో ఏర్పడుతుంది. కొన్ని అంశాలు సులభంగానే అర్థం అవుతాయి కాని అర్థం కానివాటిని ఏదో ఒక విధంగా మనకి అర్థం

అయ్యే పద్ధతిలో ఇంకో కొత్త మెథడ్‌లోకి మార్చి అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ మెథడే స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్. పై డయాగ్రంని స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్‌ని ఉపయోగించి చాలా సులభంగా గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు. ఇలాంటి పదాలతో ఉన్న డయాగ్రంని లింక్ చేయాల్సి వచ్చినపుడు మొదట స్కానింగ్-హోల్డింగ్ చేసిన తరువాత పదాలని లింక్ చేయాలి. మొదటిసారి స్కానింగ్ చేసినపుడు క్రింద విధంగా (only outlines) ఆకృతిని మాత్రమే మీ కళ్ళతో ఫోటో తీసి గుర్తుపెట్టుకోండి. రెండుసార్లు గీసి చూసుకోండి.

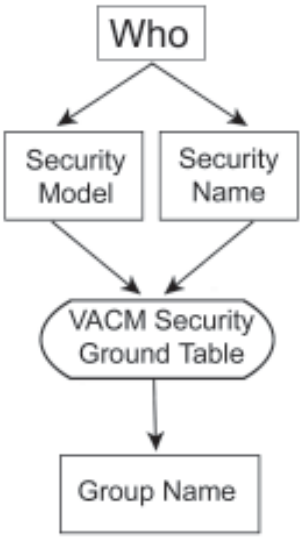


ఇప్పుడు Who Which How Why What Which అనే పదాలతో వాటికి సంబంధించిన వాటిని లింక్ చేసుకుంటూ పోవాలి. మీరు చదువుతున్న ఈ పుస్తకాన్ని కొంచంసేపు పక్కనపెట్టి సొంతగా లింక్ చేసే ప్రయత్నం చేయండి. ఒక కార్టూన్ కథని అల్లండి!! ఇంకా మీకు లింకింగ్ మెథడ్ కొత్తగా వుంటే క్రింది విధంగా లింక్ చేద్దాం రండి!

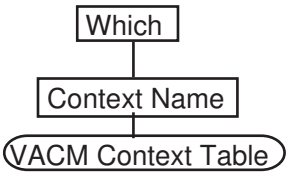
'Who' తో Security Model Security Name

VACM Security Ground Table Group Name పదాలని లింక్ చేయాలి. వీటిని లింక్ చేయాలంటే మనకి ఒక మాంచి కార్టూన్ కథ కావాలి!

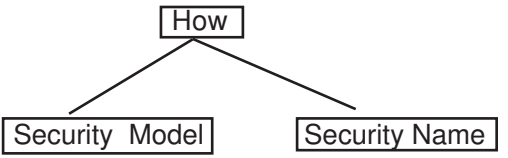
ఈ కార్టూన్ కథలో మీరు దేశంలోనే అత్యుత్తమమైన IPS ఆఫీసర్ (మిమ్మల్ని మీరు పోలీస్ డ్రస్‌లో ఊహించి చూసుకోవాలి). మీకు దేశ భద్రతని, దేశంలో వున్న ప్రముఖుల భద్రతని ప్రభుత్వం అప్ప చెప్పింది. దేశాన్ని, దేశంలోని ప్రముఖులకి భద్రతని కల్పించడానికి IPS అయిన మీరు పోలీస్‌లని విధులకి పంపుతున్నారు. కొందరు పోలీసులు టైట్ జీన్స్ వేసుకొని, జుట్టు జడ వేసుకొని 'మోడల్‌గా' వచ్చారు, ఇంకొందరు లుంగీ కట్టుకుని, గుండు చేసుకొని విచిత్రమైన సెక్యూరిటీ మోడల్స్‌గా Security Model వచ్చారు. (అలా విచిత్రమైన మోడల్స్‌లో పోలీసులు డ్యూటీ చేయడానికి వచ్చినట్టు మనస్సులో చూడాలి) డ్యూటీకి వచ్చిన వాళ్ళు డ్యూటీలోకి వచ్చినట్టు Security Name సెక్యూరిటీ నేమ్ రిజిష్టర్‌లో వ్రాశారు (రిజిష్టర్‌లో వ్రాస్తున్నట్టు మనోఫలకంలో చూడాలి) IPS అయిన మీరు సెక్యూరిటీ మోడల్స్‌ని 'ground' లో 'Table' టెన్నీస్ ఆడుతున్న VA 'CM' ముఖ్యమంత్రి సెక్యూరిటీ VACM Security Ground Table కోసం పంపారు. CM మీరు పంపిన కొత్త తరహా సెక్యూరిటీ మోడల్స్‌ని చూసి ఆశ్చర్యపోయి వీళ్ళకి ఏదైనా పేరుపెడితే బాగుంటుందని 'గ్రూప్‌నేం' Group Name అని పేరు పెట్టారు. (VA'CM' లో VA ని CM కి లింక్ చేయకపోయినా గుర్తు వుంటుంది. 'VA' ని కూడా లింక్ చేయాలనుకుంటే CM పేరు 'వా' (VA) అనుకోండి). ఇప్పుడు ఊహించిన కొంచెంని గుర్తు చేసుకోండి. ఆటోమ్యాటిగ్‌గా క్రింది విధంగా గుర్తుకి వస్తుంది.



CM కనిపించటంలేదు అనే వార్త T.V. లల్లో వచ్చింది. CM రాష్ట్రంలో కనిపించకపోవడంతో ప్రధానమంత్రి IPS అయిన మిమ్మల్ని పిలిచి 'Which' ఏది CM ని అపహరించి పోయింది ? అని ఘాటుగా ప్రశ్నించారు. దానికి సమాధానంగా మీరు ఇలా చెపుతున్నారు 'Context Name' 'కంటెక్ట్స్ నేమ్' అనే పేరుగల కిడ్నాపర్లు CM ని ఎత్తుకెళ్ళారు' అని చెప్పారు. CM ని అపహరించిన 'కన్‌టెక్ట్ నేమ్' అనేవాళ్ళు సిఎమ్ (VACM) టేబుల్ టెన్నిస్ ఆడుతున్నారు. (VACM Context Table అనే పదంలో 'టేబుల్' అనే పదానికి "టేబుల్ టెన్నిస్" అనే పదాన్ని లింక్ చేయబడిందని గమనించండి.) ఇప్పుడు గుర్తు తెచ్చుకోండి ఊహించింది.



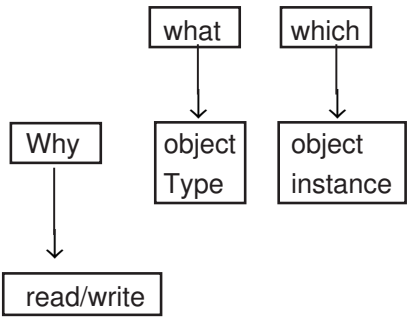
మళ్ళీ ప్రధానమంత్రి అంతమంది Security వున్నా. 'How' ఎలా జరిగింది ? నియమించినవాళ్ళు ఏం చేస్తున్నారు ? అని IPS అయిన మిమ్మల్ని ప్రశ్నించారు. దీనికి సమాధానంగా ఇలా చెప్పారు 'సెక్యూరిటీ'గా నియమించినవాళ్ళు 'మోడలింగ్' Security Model షోలో క్యాట్‌వాక్ చేయడానికి వెళ్ళారు, వాళ్ళ నేమ్స్ నా దగ్గిర వున్నాయి Security Name తీసుకోండి ప్రధానిగారు అని ప్రధానికి సెక్యూరిటీ డ్యూటీ ఎగ్గొట్టి మోడలింగ్ షోకి వెళ్ళినవాళ్ళ పేర్లు అందచేశారు.' ఇప్పుడు గుర్తు చేసుకోండి.



మళ్ళీ మిమ్మల్ని ప్రధానిగారు 'Why' ఎందుకు CM ని అపహరించారు ? అని ఆవేశంగా మిమ్మల్ని ప్రశ్నించారు. దాని కారణం మీరు ఇలా వివరిస్తున్నారు : CM గారు కిడ్నాపర్స్ పిల్లలకి reading, writing నేర్పాలంట అందుకనే కిడ్నాప్ చేసి తీసికెళ్లారు' అని చెప్పారు. సరే అయిందేదో అయింది CM ని విడిపించడానికి కిడ్నాపర్స్‌కి 'What' ఏమి కావాలో, 'Which' ఏది కావాలో తెలుసుకో ? అని ప్రశ్నించారు. మీరు వాళ్ళకి ఏం కావాలో ఇలా చెపుతున్నారు: వాళ్ళు రెండు డిమాండ్లు కోరారు. **మొదటిది :** ఆబ్‌జెక్ట్ అనే కంపెనీ టైప్ మిషన్ Object Type కావాలంట (టైప్ మిషన్‌ని మీ మనోఫలకంపై చూడాలి).

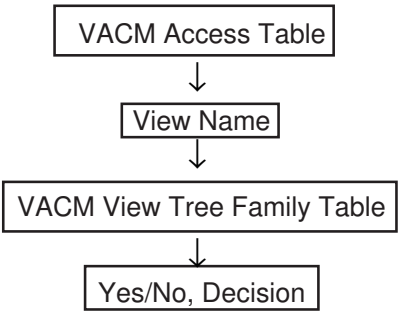
రెండోది : ఆబ్జెక్ట్ అనే కంపెనీలోనే 'ఇన్‌స్టన్స్' (object instance) అనే పరికరం కావాలంట అని చెప్పారు (instance అంటే 'ఉదాహరణ' అని అర్థం వుంది. పదాల అర్థాలతో మీకు పని లేదు. పదాల అర్థం తెలియక పోయినా మీకు తెలిసిన దానితో లింక్ చేయండి ఒక పదానికి ఇంకో పదాన్ని జత చేసేటప్పుడు గుర్తు పెట్టుకోవలసి ముఖ్య సూత్రం ఏంటంటే పాత పదంతో తరువాత వచ్చే కొత్తపదాన్ని లింక్ చేయాలి. అంటే మొదటిపదం దీనికి రెండోపదం దీనికి మూడో పదం దీనికి నాల్గోపదం ఇలా కథలోని పదాలకి వరుసక్రమంలో అర్థం వచ్చే విధంగా లింక్ చేయాలి. మీరు మొదటి పదంతో నాల్గో పదాన్ని లింక్ (జతచేయడం) చేశారంటే మీకు అదే క్రమంలో గుర్తు వస్తుంది. కథని అల్లేటప్పుడు (create చేసేటప్పుడు) అనుకున్న క్రమంలో లింక్ చేస్తున్నామా లేదా అని గమనిస్తూ లింక్ చేయాలి. అంటే ఉదాహరణకి 'ksiko' ఇది (కసికొ) ఒక అర్థం తెలియని పదం. ఈ పదానికి మీకు తెలిసిన సమాన ఉచ్చరణ పదాలతో లింక్ చేయాలి. ఎలా అంటే "కసి, కత్తి, కల, కోకా, కొబ్బరి కొవ్వు" పదాలలో 'క' అక్షరం, 'కసికో' పదంలో 'క' అక్షరం వుంది కాబట్టి మనకి తెలిసిన పదాలని అర్థంకాని "కసికో" పదానికి బదులు ఉపయోగించాలి. తరువాత లింక్ చేయాలి. దేనితో లింక్ చేసామో గుర్తు పెట్టుకోండి లేదా ఆ పదాన్ని స్కాన్ చేయండి లేదా తర్వాత ఒకసారి వ్రాసి ప్రాక్టీస్ చేయండి.)

ఇప్పుడు గుర్తు చేసుకోండి :



సరే లేవయ్యా CM ని విడిపించే మార్గం చెప్పు ? అని మిమ్మల్ని ప్రశ్నించారు ప్రధాన మంత్రిగారు. ఇలా సమాధానం చెపుతున్నారు ప్రధానికి : CM గారిని కిడ్‌న్యాపర్ల చెరనుంచి కాపాడాలంటే ఒక కొత్తరకం భోజనం టేబుల్ దాని పేరు Vacm Accesstable ఆ యాక్స్‌స్ టేబుల్‌మీద CM పేరు ViweName వ్రాయాలి. దాని తరువాత CM గారి ఫ్యామిలీని చెట్టు (Tree) క్రింద వున్న టేబుల్ మీద నుంచోపెట్టాలి. VACM View Tree Family Table ఈ పద్ధతి కిడ్‌న్యాపర్స్‌కి నచ్చితే 'yes' అంటారు లేదా 'No' అంటారు Yes/No Decision.

ఇప్పుడు మొత్తం డయాగ్రంని ఊహించండి ఆటోమ్యాటిక్‌గా గుర్తు వస్తుంది.



గమనిక : ఈ డయాగ్రంలో Variable Name Old ని లింక్ చేయలేదు మీరు మీ సొంతంగా లింక్ చేయండి. వివరించడానికి ఎక్కువసేపు పట్టిందిగాని మీకు మీరే ఊహించుకుంటూ కథలో పదాలని లింక్ చేసేటప్పుడు ఇంతసేపు పట్టదు.

స్కానింగ్-హోల్డింగ్, ఓల్డ్-న్యూ బాండింగ్ మెథడ్స్‌ని ఉపయోగించి త్రికోణమితి (Trignometry) సూత్రాలని సులభంగా గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు :

10వ, ఇంటర్‌మీడియట్ తరగతిలో చాలామంది విద్యార్థులు త్రికోణమితి అంటేనే భయపడిపోతారు. ఎందుకంటే త్రికోణమతిలో లెక్కలేనన్ని సూత్రాలు ఉంటాయి. అంతేగాకుండా అన్నీ కొద్దిపాటి తేడాతో దాదాపు ఒకేలాగా ఉండటంవల్ల ఎక్కువమంది విద్యార్థులు కన్‌ఫ్యూజ్ అవుతూ వుంటారు. త్రికోణమితిలోని ముఖ్యాంశాల్ని విద్యార్థులు చాలాసార్లు చదివినప్పటికీ సూత్రాల విషయంలో తప్పులు చేస్తూ వుంటారు. పై రెండు మెథడ్స్‌ని ఉపయోగించి గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు.

త్రికోణమితి సూత్రాలు :

$$\text{Sin } \theta = \frac{\text{ఎదుటిభుజము}}{\text{కర్ణం}}$$

$$\text{Cos } \theta = \frac{\text{ప్రక్క భుజం (ఆసన్న భుజంగా)}}{\text{కర్ణం}}$$

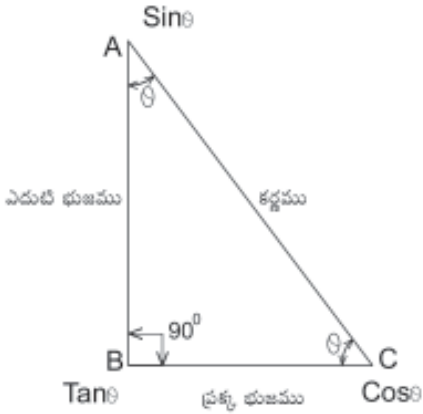
$$\text{Tan } \theta = \frac{\text{ఎదుటి భుజం}}{\text{ప్రక్క భుజం}}$$

$$\text{Cosec } \theta = \frac{\text{కర్ణం}}{\text{ఎదుటిభుజము}}$$

$$\text{Sec } \theta = \frac{\text{కర్ణం}}{\text{ప్రక్క భుజం}}$$

$$\text{Cot } \theta = \frac{\text{ప్రక్క భుజం}}{\text{ఎదుటి భుజం}}$$

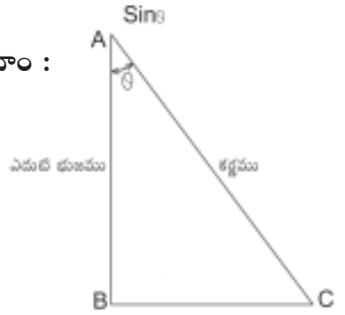
పైన ఇచ్చిన ఆరు సూత్రాలని రెండు, మూడు సార్లు చదివి గుర్తుపెట్టుకున్నా కొంతకాలం తరువాత అడిగితే తప్పు చెప్పే అవకాశాలు ఎక్కువ. మరి ఈ సూత్రాలని నేర్చుకునేటప్పుడే ఒక లింక్‌ని తగిలించాం అంటే ఎప్పటికీ మర్చిపోరు అంతేకాకుండా కన్‌ఫూజ్ కూడా కారు.



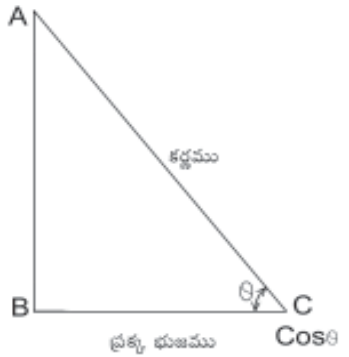
పైన చూపిన బొమ్మ సులభంగా గుర్తువుంచుకోవచ్చు. Sinθ, Cosθ, Tanθ స్థానాలని పై పటంలో గుర్తించండి. అలాగే రెండు భుజాలని తాకుతున్న రెండు తలల బాణాన్ని (↔) గమనించండి. త్రిభుజం యొక్క యడమ, కుడి భుజాలని తాకుతుంది.

పై డయాగ్రం ప్రకారం

Sinθ, Cosθ, Tanθ విలువలని కనుక్కుందాం :



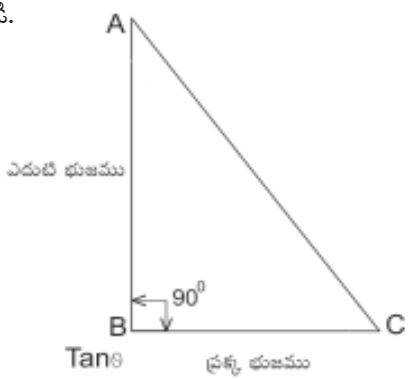
✦ $\text{Sin } \theta \text{ విలువ} = \frac{\text{ఎదుటిభుజము}}{\text{కర్ణం}} = \frac{AB}{AC}$



✦ అలాగే Cos θ విలువ

$$= \frac{\text{ప్రక్క భుజం}}{\text{కర్ణం}} = \frac{BC}{AC}$$

గమనిక : Sin θ, Cos θ రెండిటికీ హారంలో 'కర్ణం' వుంటుందని గుర్తుపెట్టుకోండి.



✦ అలాగే Tan θ విలువ :

$$\text{Tan } \theta = \frac{\text{ఎదుటి భుజం}}{\text{ప్రక్క భుజం}} = \frac{AB}{BC}$$

ఇంక Cosec θ, Sec θ, Cot θ విలువలు గుర్తుపెట్టుకోవడానికి ఏదో ఒక ఆధారం కావాలి. ఆ ఆధారం లింక్ ఏంటంటే Sin θ కి Cosec θ ఆపోజిట్ అని, Cos θ కి Sin θ ఆపోజిట్ అని, tan θ కి Cot θ ఆపోజిట్ అని గుర్తుపెట్టుకోవాలి తరవాత వీటిలో ఇంకో పోలిక కూడా వుంది అదేంటంటే ప్రతి జంటలో (Sin θ Cosec θ, Cos θ Sin θ, Tan θ Cot θ) ఒక పదంలోనే 'O' ఓ ఇంగ్లీష్ అక్షరం వుంటుంది అని గుర్తుపెట్టుకోండి.

✦ Sin θ కి Cosec θ ఆపోజిట్ అవుతుంది. ఇప్పుడు Sin θ, Cosec θ ల సూత్రాలు :

$$\text{Sin } \theta = \frac{\text{ఎదుటిభుజము}}{\text{కర్ణం}}$$

ఈ సూత్రాన్ని తిరగేసి వ్రాస్తే, అంటే 'లవం' విలువ క్రిందకి 'హారం' విలువ పైకి తారుమారుగా వ్రాయండి.

$$\text{Cosec } \theta = \frac{\text{కర్ణం}}{\text{ఎదుటిభుజము}}$$

✦ Cos θ కి Sec θ ఆపోజిట్ అవుతుంది. Cos θ, Sec θ ల సూత్రాలు :

$\text{Cos } \theta = \frac{\text{ప్రక్క భుజం}}{\text{కర్ణం}}$ ఈ సూత్రాన్ని తిరగేసి వ్రాస్తే

$\text{Sec } \theta = \frac{\text{కర్ణం}}{\text{ప్రక్కభుజము}}$

✦ Tan θ కి Cot θ ఆపోజిట్ అవుతుంది. Tan θ, Cot θ ల సూత్రాలు :

$\text{Tan } \theta = \frac{\text{ఎదుటి భుజం}}{\text{ప్రక్క భుజం}}$ ఈ సూత్రాన్ని తిరగేసి వ్రాస్తే

$\text{Cot } \theta = \frac{\text{ప్రక్క భుజం}}{\text{ఎదుటి భుజం}}$

ఇలా నేర్చుకుంటే జ్ఞాపకశక్తి త్వరగా రావటమే కాకుండా బలంగా ఎక్కువ కాలం గుర్తు వుంటుంది. ముఖ్యంగా కన్‌ఫ్యూజ్ ఉండదు. ఈ పద్ధతిలో నేర్చుకుంటే చదువంటే విసుగు పుట్టదు. సరదాగా తమాషాగా ఆటలాగ నేర్చుకోవలసింది నేర్చుకోవచ్చు. నేర్చుకునేటపుడు ఎక్కువసేపు చదివాం అనే ఫీలింగ్ వుండదు.

క్రింద పట్టికలోని కోణాల విలువల్ని ఒక కార్టూన్ కథ అల్లి గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు.

కోణాలు	0°	30°	45°	60°	90°
Sin θ	0	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{\sqrt{2}}$	$\frac{\sqrt{3}}{2}$	1
Cos θ	1	$\frac{\sqrt{3}}{2}$	$\frac{1}{\sqrt{2}}$	$\frac{1}{2}$	0
Tan θ	0	$\frac{1}{\sqrt{3}}$	1	$\sqrt{3}$	**not defined**
Consec θ	**not defined**	2	$\sqrt{2}$	$\frac{2}{\sqrt{3}}$	1
Sec θ	1	$\frac{2}{\sqrt{3}}$	$\sqrt{2}$	2	**not defined**
Cot θ	**not defined**	$\sqrt{3}$	1	$\frac{1}{\sqrt{3}}$	0

కార్టూన్ కథతో లింక్ చేద్దాం రండి!

'మీరు పుట్టగానే మీ వయస్సు '0' సున్న మీ ఆస్తి కూడా సున్నా '0'

	0° ← మీ వయస్సు
Sin θ	0 ← మీకున్న ఆస్తి

మీకు 30 ఏళ్ళు వచ్చేసరికి మీరు అర కోటి (½) రూపాయలు సంపాదించారు.

	0°	30° ← మీ వయస్సు
Sin θ	0	½ ← అరకోటి రూపాయలు

మీకు 45 ఏళ్ళు వచ్చేసరికి అరకోటి (½) డబ్బుల్ని విచ్చలవిడిగా ఖర్చుచేసి అప్పుల పాలైనట్టు ఊహించండి. అప్పులవాళ్ళకి కనిపించకుండా వుండటానికి తల ముసుగేసుకొని తిరుగుతున్నారు అంటే నెత్తిన గుడ్డ పడింది. అంటే మీ దగ్గిర చిల్లిగవ్వ కూడా లేదు చేతులు ఖాళీ!

	0°	30°	45°
Sin θ	0	½	$\frac{1}{\sqrt{2}}$

గమనిక : (గుడ్డకి √(రూట్)తో లింక్ చేయండి అంటే '2' అంకె మీ 'తల' అనుకొని, తలమీద గుడ్డ "√" రూట్ అని ఊహించాలి)

మీకు 60 ఏళ్ళు వచ్చేసరికి మీకు ముగ్గురు పిల్లలు (3) పుట్టారు. అప్పుల భారం మోయ లేక ఆ నెత్తిన వున్న గుడ్డని మీ పిల్లలకి వేశారు. (**గమనిక :** 'గుడ్డ' '√'తో లింక్ చేశాము కాబట్టి '2' మీద వున్న '√' గుర్తుని 3 (ముగ్గురు పిల్లల నెత్తికి) పైన వుంచి '$\sqrt{3}$' గా అవతరించింది.)

	0°	30°	45°	60°
Sin θ	0	½	$\frac{1}{\sqrt{2}}$	$\frac{\sqrt{3}}{2}$

మీకు 90 ఏళ్ళు వచ్చేటప్పటికి మీరు చేసిన అప్పులన్నీ తీర్చేసిన తరువాత మళ్ళీ ఒక కోటిరూపాయలు సంపాదించారు. ఇప్పుడు మీ దగ్గర 1 కోటి రూపాయలు వుంది. (మీరు ముసలి వాళ్ళు అయినట్టు ఒక కోటి రూపాయలు డబ్బుల సంచి మీ వీపు మీద వేసుకొని నడవలేక నడుస్తున్నట్టు ఊహా దృశ్యాన్ని మీ మనోఫలకంపై చూడండి.)

	0°	30°	45°	60°	90°
Sin θ	0	½	$\frac{1}{\sqrt{2}}$	$\frac{\sqrt{3}}{2}$	1

Sin θ విలువల నుంచి Cos θ విలువలని పుట్టించవచ్చు. ఎలాగంటే Sin θ యొక్క చివరి విలువ Cos θ యొక్క మొదటి విలువ అవుతుంది. అంటే Sin 90° విలువ 1, ఈ విలువ Cos 0° విలువకి సమానం అంటే Cos 0° విలువ 1 అవుతుంది. ఇదే విధంగా Sin θ విలువలని వెనకనుంచి ముందుకి Cos θ కోణం స్థానాలలో వ్రాస్తే Cos θ విలువలు వస్తాయి.

	0^0	30^0	45^0	60^0	90^0
Sinθ విలువలు:	0	1/2	$1/\sqrt{2}$	$\sqrt{3}/2$	1

Sinθ విలువలను రివర్స్‌లో వ్రాస్తే Cosθ విలువలు వస్తాయి

	0^0	30^0	45^0	60^0	90^0
Cosθ విలువలు:	1	$\sqrt{3}/2$	$1/\sqrt{2}$	1/2	0

Sin θ, Cos θ విలువల నుంచి Tan θ విలువను కనుక్కోవడానికి సూత్రం

$$\text{Tan } \theta = \frac{\text{Sin } \theta}{\text{Cos } \theta}$$

కోణాలు	0°	30°	45°	60°	90°
Sin θ	0	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{\sqrt{2}}$	$\frac{\sqrt{3}}{2}$	1
Cos θ	1	$\frac{\sqrt{3}}{2}$	$\frac{1}{\sqrt{2}}$	$\frac{1}{2}$	0

పై సూత్రంలో Sin θ, Cos θ విలువలని ప్రతిక్షేపించి మిగిలిన విలువలని కనుక్కోవచ్చు.

$$\text{Tan } 0^\circ = \frac{\text{Sin } \theta}{\text{Cos } \theta} = \frac{0}{1} = 0$$

$$\text{Tan } 30^\circ = \frac{\text{Sin } 30^\circ}{\text{Cos } 30^\circ} = \frac{\frac{1}{2}}{\frac{\sqrt{3}}{2}} = \frac{1}{2} \times \frac{2}{\sqrt{3}} = \frac{1}{\sqrt{3}}$$

$$\text{Tan } 45^\circ = \frac{\text{Sin } 45^\circ}{\text{Cos } 45^\circ} = \frac{\frac{1}{\sqrt{2}}}{\frac{1}{\sqrt{2}}} = \frac{1}{\sqrt{2}} \times \frac{\sqrt{2}}{1} = \frac{1}{1} = 1$$

$$\text{Tan } 60^\circ = \frac{\text{Sin } 60^\circ}{\text{Cos } 60^\circ} = \frac{\frac{\sqrt{3}}{2}}{\frac{1}{2}} = \frac{\sqrt{3}}{2} \times \frac{2}{1} = \sqrt{3}$$

$$\text{Tan } 90^\circ = \frac{\text{Sin } 90^\circ}{\text{Cos } 90^\circ} = \frac{1}{0} = \text{నిర్వచించబడదు (Not defined.)}$$

క్రింది విధంగా Sin θ, Cos θ, Tan θ విలువల పట్టీని తయారుచేసుకోవచ్చు.

కోణాలు	O°	30°	45°	60°	90°
Sin θ	O	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{\sqrt{2}}$	$\frac{\sqrt{3}}{2}$	1
Cos θ	1	$\frac{\sqrt{3}}{2}$	$\frac{1}{\sqrt{2}}$	$\frac{1}{2}$	0
Tan θ	0	$\frac{1}{\sqrt{3}}$	1	$\sqrt{3}$	**not defined**

Sin θ విలువలో లవహారాల స్థానాల్ని తారుమారుచేసి వ్రాస్తే Cosecθ విలువ, Cosθ విలువలో లవహార స్థానాల్ని తారుమారుచేసి వ్రాస్తే Sec θ విలువ, Tan θ విలువలోలవహారాల (Numerator, Denominator) స్థానాలని తారుమారుచేసి రాస్తే Cot విలువలు వస్తాయి. ఉదాహరణకి

Tan 45° = 1 Cot 45 = 1

Tan 90 = ∝ నిర్వచించబడదు (Not defined.) Cot 90 = 0

(∝ ని గా వ్రాయొచ్చు. లవహారాల విలువల్ని తారుమారుచేస్తే $\frac{0}{1}$ అంటే '0'.)

Sin $0^\circ = 0$, Cosec 0° = నిర్వచించబడదు (not defined).

Sin $60^\circ = \sqrt{3}/2$, Cosec $60^\circ = \frac{2}{\sqrt{3}}$

Cos $0^\circ = 1$, Sec $0^\circ = 1$

Sin $30^\circ = \frac{1}{2}$, Cosec $30^\circ = 2$

Cos $45^\circ = \frac{1}{\sqrt{2}}$, Sec $45^\circ = \sqrt{2}$

(0 ని $\frac{0}{1}$ గా వ్రాయొచ్చు. ఈ విలువ తిరగవేస్తే $\frac{1}{0}$ నిర్వచించబడదు.)

మిగిలిన అన్ని విలువల్ని ఈ విధంగా రాబట్టవచ్చు. లింక్ మెథడ్ ఆధారంగా కోణాల విలువల పట్టీని క్రింది విధంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

కోణాలు	0^0	30^0	45^0	60^0	90^0
Sinθ	0	1/2	$1/\sqrt{2}$	$\sqrt{3}/2$	1
Cosθ	1	$\sqrt{3}/2$	$1/\sqrt{2}$	1/2	0
Tanθ	0	$1/\sqrt{3}$	1	$\sqrt{3}$	not defined
Cosecθ	not defined	2	$\sqrt{2}$	$2/\sqrt{3}$	1
Secθ	1	$2/\sqrt{3}$	$\sqrt{2}$	2	not defined
Cotθ	not defined	$\sqrt{3}$	1	$1/\sqrt{3}$	0

విద్యార్థులకి ముఖ్య గమనిక : ఈ పట్టికలోని విలువలు కంటస్థం చేయాలి (Learn by heart). కంటస్థం చేయడంవల్ల ప్రాబ్లమ్ సాల్వ్ చేయడంలో స్పీడ్ పెరుగుతుంది. Cos 30° విలువ ఎంత అని మీకు సందేహం వస్తే లేదా Sec 90° విలువ మిమ్మల్ని

కన్‌ఫ్యూజ్ చేస్తుంటే ఇలాంటప్పుడు లింక్‌ంగ్ మెథడ్‌ని, లాజిక్‌ని ఉపయోగించి వాటి సరైన విలువల్ని కనుక్కొని సరిచేసుకోవడానికి ఉపయోగించాలి.

ఈ విధంగా ప్రతి విషయాన్ని అంతకుముందు తెలిసిన దానితో లింక్‌చేసి గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు. కాని సులభంగా అనిపించిన వాటిని మీకు నచ్చిన పద్ధతిలోనే చదవండి, నేర్చుకోండి, గుర్తుపెట్టుకోండి మీకు నేర్చుకోవాలనుకున్నది మరీ కష్టంగా అనిపిస్తే అప్పుడు మీరు నేర్చుకున్న ఈ పద్ధతిలో (Old-New Bending Method) కార్టూన్ కథ లేదా కల్పిత కథలతో లింక్ చేయండి. నిజానికి మన మనస్సులో ఏదైనా గుర్తుంటే ఆ గుర్తు వున్న విషయాలు ఒక లింక్ ఆధారంగా మనకి గుర్తు వస్తాయి ఈ విషయం శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడినది. మనం ప్రతి విషయాన్ని ఒక గొలుసులాగే ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా గుర్తుపెట్టుకుంటాం.

2. అలవాటు (Habit)

అలవాటు : (habit) శారీరక, మానసిక సంబంధమైన విషయం, **జ్ఞాపకశక్తి :** (Memory Power) మానసిక సంబంధమైనది. ఈ రెండిటిలో స్పష్టమైన తేడా వున్నప్పటికీ చాలా గట్టి పోలిక వుంది. అదేంటంటే ఇవి రెండూ ఎప్పటికీ గుర్తు వుంటాయి. శరీరాన్ని ఎటూ కదపకుండా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవచ్చు కాని అలవాటు (habit) అలాకాదు. ఒక పనిని అలవాటుగా చేసుకోవాలంటే 'శరీరం' పనిలో దిగాల్సిందే. చేసిన పనినే మళ్ళీ మళ్ళీ చేయాల్సిందే. మీరు ప్రతిరోజు ఎన్నో రకాలైన ఆలోచనలు చేస్తూ వుంటారు, కొన్ని రకాల పనులు చేస్తూ వుంటారు. వాటిలో కొన్ని మాత్రమే గుర్తు వుంటాయి. కొన్ని పనులు అలవాట్లుగా మారతాయి. మిగిలిన విషయాలను మనం మర్చిపోతాం, మరికొన్ని పనులు అలవాట్లుగా మారవు.

మీకున్న అలవాట్లుకి ఎంతటి శక్తి వుందో మీరెప్పుడైనా పరిక్షించారా ? ఎప్పుడూ అలా పరిక్షించాలనే ఆలోచనే మీకు రాలేదా ? అయితే ఇప్పుడు నేను చెప్పినట్టు చేసి మీకున్న అలవాటు శక్తి సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకోండి. ఉదాహరణకి మీ ఇంట్లో కొన్ని వస్తువుల్ని ప్రతిరోజు ఒకే స్థానంలో వుంచడం మీకు అలవాటుగా వుంటుంది. సైకిల్‌ని, దాని తాళం చెవులని ప్రతిరోజు ఒకే ప్రదేశంలో వుంచటం అలవాటుగా వుండి వుండొచ్చు లేదా మీ పుస్తకాల్ని, సెల్‌ఫోన్‌ని, స్నానంచేసే సోప్‌ని, బ్రెష్ దానితోపాటు వాడే పేస్ట్‌ని, చెప్పుల్ని వాడుకున్న తరువాత వాటిని తిరిగి వాటి వాటి స్థానాల్లో వుంచడం మీకు అలవాటుగా వుంటుంది. ఇప్పుడు మీకున్న అలవాటుకి అనంతమైన శక్తి సామర్థ్యాన్ని మీరు తెలుసుకోవడానికి ఒక చిన్న ప్రయోగాన్ని చేయండి. అదేంటంటే : రాత్రి పడుకునేముందు లేదా సాయంత్రంగా లేదా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మీ ఇష్టం మీరు చేయాల్సిన పనేంటంటే పైన ఉదాహరణగా ప్రస్తావించిన అలవాట్లలో ఏదో ఒక అలవాటుని ఎన్నుకోండి. వాటి పాత స్థానాల్ని మార్చి వేరే ఇంకెక్కడో వుంచండి. ఇక దాని గురించి మర్చిపోయి మీ పని మీరు చేసుకోండి. నిద్రలేచిన తరువాత రోజు వాటికోసం వెళ్ళినప్పుడు ఏమి జరుగుతుందో చూడండి (మీకు ప్రాక్టికల్‌గా థ్రిల్ (thrill)గా వుండాలనుకుంటే మీరు ఈ పుస్తకాన్ని ఇక్కడితో చదవడం ఆపి తరవాత రోజు నుంచి చదవండి.)

ఏమి జరుగుతుందంటే మీరు మీ బ్రెష్, పేస్ట్, తాళం చెవిని, చెప్పుల్ని ఇలా వేటినైతే వాటి పాత స్థానాల్ని మార్చి కొత్త స్థానాల్లో వుంచినప్పటికీ తరువాత రోజు యధావిధిగా అనుకోకుండా అలవాటుగా పాతస్థానానికే తిరిగి వెళ్ళటం మొదలెడతారు. "అరే ఏంటి

విచిత్రం! ఎంత గట్టిగా గుర్తుపెట్టుకున్నా తిరిగి మళ్ళీ పాత అలవాటుకే వెళ్ళానే!!" అని మీ ప్రవర్తనకి మీకే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. మీరు ప్రతిరోజు వాడుకునే వస్తువు (gadjet) స్థానాన్ని మార్చినట్టు గుర్తుపెట్టుకున్నా కూడా మీరు పాత అలవాటునే మళ్ళీ చేయడానికి కారణం ఏంటో తెలుసా ? మీ అచేతన మనస్సులో వున్న ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్. (Automatic Chain reaction power) ఈ పనిని మీచేత చేపిస్తుంది. దీని గురించి ఈ చాప్టర్‌లోనే తరువాత తెలుసుకుంటారు.

చేసిన అన్ని పనులు అలవాట్లుగా మారవు! దీనికి కారణం ఏమిటి ? మీకు ఎన్ని అలవాట్లు వున్నాయో ఎప్పుడన్నా లెక్క పెట్టుకున్నారా ? వాటిలో మంచి అలవాట్లు ఎన్ని, చెడ్డ అలవాట్లు ఎన్నో మీకు తెలుసా ? చెడ్డ అలవాటుని మానాలంటే ఏం చేయాలి? ఇలాంటి సందేహాలు మన అందరిలో అనేకం వుంటాయి. మన జీవితమే అలవాటుల ప్రవాహం. ఏ పనిని అయినా అలవాటు ప్రకారమే చేసుకుంటూ పోతాం. ప్రతిక్షణం ఒక అలవాటుతో ముడిపడి వుంటుంది. తెల్లవారు జామున నిద్రలేవడం దగ్గిర నుంచి రాత్రికి నిద్ర పోయే వరకూ ప్రతిదానిలో ఒక పద్ధతి ప్రకారం మనకంటూ ఒక ముద్రని వేసుకుంటాం. మంచంపైన పడుకునేటప్పుడు మీకు అలవాటైన భంగిమలో పడుకుంటారు. కొంతమంది నిద్రలేవగానే కాఫీ, లేదా టీ త్రాగటం వాళ్ళకి అలవాటు. కొంత మందికి కొన్ని వంటకాలు పడవు ఇది కూడా మానసికంగా వాళ్ళు చేసుకున్న అలవాటు. కొంతమంది ఆరోగ్యంగా వుంటారు. కాని ఏ పని చేయాలన్నా 'బద్ధకం'గా ఫీల్ అవుతూ వుంటారు. ఇది కూడా అలవాటే. ఇంకొంతమంది చలాకీగా వాగుడు కాయలాగా లోడలొడమని మాట్లాడుతూనే వుంటారు. అలా వాళ్ళకి తెలియకుండానే చిన్నప్పటి నుంచి అలవాటుగా అయిపోయి వుంటుంది. ఏ అలవాటునైనా తనకు తానుగా మానుకోవచ్చు. తరువాత కొత్తగా మంచి అలవాట్లు నేర్చుకొని, పాత అలవాట్లుని మానేయవచ్చు. ఒక చెడ్డ అలవాటు మనల్ని పదేపదే చేసేటట్టు పురికొల్పడానికి బలమైన శక్తి ఎక్కడినుంచి వస్తుంది ? ఆ శక్తి జ్ఞాపక ప్రదేశంలో నుంచి పుట్టుకొస్తుంది. ఆ శక్తిని **'ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్'** అని అంటారు.

ఒకే ఆలోచనని పదే పదే మనస్సులో తెచ్చుకుంటే ఇలాంటి గుంపుగా చేరిన ఒకే రకం ఆలోచనలు మెమరీల్యాండ్ లోకి చేరి జ్ఞాపకశక్తిగా మారతాయి.

ఒకే పనిని పదేపదే చేయడం వల్ల ఆ పని అలవాటుగా మారుతుంది. జ్ఞాపకశక్తికి, అలవాటుకీ ఒక కామన్ లక్షణం వుంది. అదేంటంటే మనకి శాశ్వతంగా గుర్తుంటాయి. మానసిక అంశాలు గుర్తుంటే దానిని జ్ఞాపకశక్తి అంటాం. మనస్సుతో చేస్తాం అంటే చదవడం

లాంటిది, శారీరకమైన అంశాలు గుర్తుంటే దానిని 'అలవాటు' అంటాం.శరీరంతో చేస్తాం అంటే సిగరెట్ త్రాగడం, సైకిల్ త్రొక్కడం, వాకింగ్ చేసే అలవాటు వుండడం లాంటివి.

ఒక 'ఆలోచన' జ్ఞాపకశక్తిగా లేదా 'అలవాటుగా' మారాలన్నా ఆ ఆలోచన తప్పకుండా జ్ఞాపక ప్రదేశంలోకి చేరుకోవాల్సిందే. మీరు మీకున్న ప్రతి అలవాటు మీద కంట్రోల్ తెచ్చుకోవాలంటే క్రింద వున్న ముఖ్యమైన అంశాలను వివరంగా తెలుసుకొని అర్థం చేసుకొని పాటించాలి.

1. ఒక ఆలోచన అలవాటుగా ఎలా మారుతుందో తెలుసుకోవాలి. అలా అలవాటైన ఆలోచన మనల్ని ఇబ్బంది పెట్టడానికి మెదడు లోపల జరిగే చర్యలు ఏంటో తెలుసుకోవాలి.

2. తెల్లవారుజామున కాఫీ త్రాగటమో లేదా సిగరెట్ త్రాగడమో అప్పుడప్పుడూ చేస్తూ వుంటాం. సడన్‌గా ఏదో ఒకరోజు అప్పుడప్పుడు త్రాగేది లేకపోతే ఉండలేకపోవడాన్ని గమనిస్తారు అప్పుడు ఇలా అనిపిస్తుంది : "ఇన్ని రోజుల్లేని అలవాటుకి ఇంతటిశక్తి ఎక్కడినుంచి వచ్చింది?" అని ఆశ్చర్యపోతాం. ఆటోమ్యాటిక్‌గా అలవాటైన పనిని మనం వద్దు వద్దూ అని అనుకున్నా మనచేత చేయించడానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవాలి.

3. సహజంగా రోజుకి ఒకటి, రెండు సార్లు చేసే పనిని (సిగరెట్, బ్రాంది, పాన్) ఒక చైన్ రియాక్షన్ లాగా మళ్ళీ మళ్ళీ వెంట వెంటనే చేయడానికి పురిగొలిపే మనస్సులోని కారణం తెలుసుకోవాలి.

5. కొన్ని అలవాట్లని మనం కంట్రోల్ చేసుకోగలం, కొన్నిటిని కంట్రోల్ చేసుకోలేం కనీసం అలాంటి అలవాటులో ఇరుక్కుపోయాం అనే స్పృహ లేనంత బలంగా అలవాటు మనస్సులో అతుక్కుపోతుంది. ఎలాంటి అలవాట్లని కంట్రోల్ చేసుకోగలం, ఎలాంటి వాటిని కంట్రోల్ చేసుకోలేం అనే అంశాలని తెలుసుకోవాలి.

6. ఒక అలవాటుని మానుకోవాలంటే ఏం చేయాలి ? మానే క్రమంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులని ఎదుర్కొంటామో తెలుసుకోవాలి.

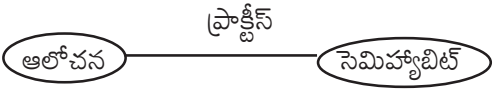
పైన చెప్పిన సందేహాలన్నిటినీ ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. **'హ్యాబిట్'కి ఒక శక్తి వుంది. 'మనల్ని ఒకే పనిని పదే పదే చేయమని ఆటోమాటిక్‌గా చేసేలా మనస్సులోవున్న ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్ పురిగొల్పుతుంది.**

ఒక 'ఆలోచన' హ్యాబిట్‌గా ఎలా మారుతుందో తెలుసుకోండి :

ఒక ఆలోచన అలవాటుగా మారడానికి మూడు దశలు వున్నాయి :

మొదటి దశ :

ఏ ఆలోచన అయినా సరే కంట్రోల్ మైండ్ ద్వారా ప్రయాణించి ఆలోచన ప్రదేశంలో చేరుతుంది అని మనం ఇంతకుముందు చాప్టర్‌లో తెలుసుకున్నాం. మొదటిదశలో మనం ఒక అలవాటుగా చేసుకోవాలి అనుకున్న ఆలోచనని ప్రాక్టీస్ చేస్తూవుంటాం అంటే ఒక క్రమంలో కాకుండా చేస్తూవుంటాం. ఇలా చేసిన ఆలోచన కొంత కాలం తరువాత సెమి – హ్యాబిట్‌గా (Semi-habit) గా తయారు అవుతుంది. అంటే హ్యాబిట్‌గా మారడానికి సిద్ధంగా వుంటుందన్నమాట. ఈ స్థాయిలో వున్న అలవాటు మన కంట్రోల్‌లోనే వుంటుంది. అంటే మీకు ఏదైనా వ్యసనమో, దుర అలవాటో మీ కంట్రోల్‌లోనే వుందంటే **"సెమి హ్యాబిట్"** అంటారు. (ఉదాహరణకి మీకు రోజు పలుసార్లు టీ త్రాగడం అలవాటు అనుకోండి. ఒక మూడు రోజులు టీ తాగలేదు అనుకోండి. అప్పుడు మీకు తలనొప్పి, చికాకు లాంటివేవి రావు ఈ సందర్భంలో అలవాటు మీ కంట్రోల్‌లోనే వుంటుంది. ఈ రకం అలవాటునే సెమిహ్యాబిట్ అంటారు. మీకు ఏ అలవాటు వున్నప్పటికి దాన్ని మీరు 'నేను మానగలను అని అనుకుంటే' ఆ అలవాటుని మీరు సులభంగా మానేస్తారు. ఈ విధమైన కంట్రోల్ ఆలోచన ప్రదేశంలో చేరిన ఆలోచన మీద వుంటుంది. ఈ విధంగా ఒక ఆలోచన సెమి హ్యాబిట్‌గా మారడానికి మనం ప్రాక్టీస్ చేస్తాం.



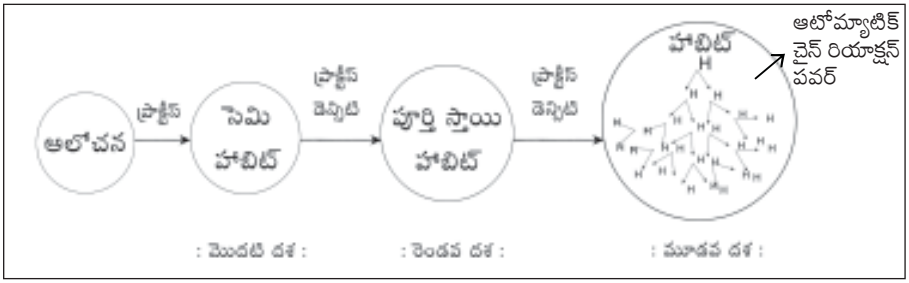
రెండవ దశ :

కొంతకాలం తరువాత మీకు తెలిసో తెలియకో సెమీహ్యాబిట్‌గా వున్న అలవాటుని అంటే కంట్రోల్‌లో వున్న అలవాటుని **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** చేయడం వల్ల అంటే పదే పదే రోజు ఏదో ఒకే సమయానికి చేయడం వల్ల ఈ సెమిహ్యాబిట్ మెమరీ ల్యాండ్‌లోకి చేరి ఎబ్‌సొల్యూట్ హ్యాబిట్‌గా (absolute habit) మారిపోతుంది. అంటే పూర్తిస్థాయి అలవాటుగా మారుతుంది.

మూడవ దశ :

కొంతకాలం మెమరీల్యాండ్‌లో తిష్టవేసిన అలవాటుకి ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్‌ని మెమరీల్యాండ్ అందిస్తుంది. ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే, ఒక ఆలోచన పూర్తిస్థాయి జ్ఞాపకశక్తిగా మారడానికి "న్యూరోఫోర్స్"ని మెమరీల్యాండ్ అందిస్తుంది. అలాగే అప్పుడప్పుడు చేసే 'పని'ని పూర్తిస్థాయి అలవాటుగా మార్పు చెందడానికి మెమరీల్యాండ్ నుంచే "ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్" అందుతుంది. ఈ ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్‌ని అందుకున్న "హ్యాబిట్" కంట్రోల్ తప్పుతుంది. అప్పటివరకు కంట్రోల్‌లో వున్న అలవాటు మళ్ళీ మళ్ళీ చేయమని పురిగొల్పుతుంది. తాగుబోతులు, సిగరెట్ తాగేవాళ్ళు, పేకాటరాయళ్ళు, ఇంకా ఏ చెడు వ్యసనం వున్నవారైనా, 'నేను కంట్రోల్ చేసుకోలేకపోతున్నాను, నావల్ల కావట్లేదు' అని ఫీల్ అవ్వడానికి, సీసాలమీద సీసాలు, సిగరెట్ల మీద సిగరెట్టు తాగడం ఆపుకోలేక నానా తంటాలు పడటానికీ, అలవాటుని మానలన్నా మానలేక వ్యసనానికి బానిసఅయిపోవడానికి కారణం ఈ **"ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షనే"** కారణం. మనిషిని చెడు అలవాట్లు కృంగదీస్తాయి. ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. ఆటోమేటిక్ చైన్ రియాక్షన్ ఎంతటి శక్తివంతమైందంటే, **చేసిన పనినే మళ్ళ మళ్ళీ వద్దు వద్దూ అని అనుకున్నా బలవంతంగా మనచేత చేయిస్తుంది. ఇదే అచేతన మనస్సు నుంచి వచ్చే బలమైనశక్తి.** చెడ్డ అలవాటు వున్నవాళ్ళకి 'ఇది చెడ్డ అలవాటు, దీనివల్ల ఆరోగ్యం చెడిపోద్దిఅని ఎలాగైనా మానాలని వుంటుంది. కాని మానలేక పోతారు. ఆల్కహాల్, సిగరెట్ అలవాటు వున్నవాళ్ళు ఒకసారి మానడానికి ప్రయత్నించినపుడు రెండు, మూడు సార్లు 'నువ్వు తాగాలి' అనే బలమైన రియాక్షన్ శక్తి, మెమరీల్యాండ్ నుంచి తన్నుకు వస్తుంది. అది కూడా టైం తప్పకుండా చైన్ రియాక్షన్ లాగా మళ్ళీ మళ్ళీ తాగేటట్టు చేస్తుంది. అందుకనే చాలా మంది వ్యసనపరులు పడాల్సింది కడుపులో టైంకి పడకపోతే 'నాలుక లాగేస్తున్నట్టుంది' అని అనడం మనం వింటుంటాం. ఆ శక్తికి తట్టుకోలేక మళ్ళీ తాగుతారు. మళ్ళీ మానాలని ప్రయత్నించిన ప్రతిసారి ఈ విధంగానే జరుగుతుంది. ఇలా మనస్సు లోపల ఎవరో చేయిస్తున్నట్టు చేయించేది **'ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్'**. ఈ పవర్ అచేత మనస్సు అట్టడుగు భాగం నుంచి టన్నులకొద్దీ పుట్టుకొస్తుంది. మీలో వున్న ఈ శక్తి రెండువైపులా పదునున్న కత్తిలాంటిది మిమ్మల్ని నాశనం చేయగలదూ అంతే స్థాయిలో మీకు మంచిని కూడా చేయగలదు. మీరు ఈ 'ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్'ని వాడుకునేదాన్ని బట్టి మీ ప్రవర్తన వుంటుంది. ఇది అంతటి శక్తివంతమైనది. ఇది మంచి అలవాట్లుకి కూడా ఇలానే పనిచేస్తుంది. మీరు అలవాటుగా చేసే పనులన్నిటినీ ప్రతిరోజు మీరు ఏ సమయానికైతే చేస్తారో అదే సమయంలో మీరు చేసే విధంగా మిమ్మల్ని పురిగొల్పుతుంది. ఉదాహరణకి మనకి ఒక సమయంలోనే

ఆకలి వేయడం, అలవాటుగా T.Vలలో వచ్చే డైలీ సీరియల్స్‌ని చూడాలని గుర్తు చేయడం, అలవాటుగా ఒక సమయంలోనే కాఫీ తాగడం లాంటివి. అలవాటుని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేసేకొద్దీ అలవాటు బలం పెరుగుతుంది. అది చెడ్డదైనా, మంచిదైనా సరే ?



పైన బొమ్మలో చూపిన దశల గురించి ఇప్పుడు ఇంకోసారి వివరంగా క్రింద తెలుసుకుందాం :

మొదటి దశ : పనిని చేయాలనే ఒక ఆలోచనని ప్రాక్టీస్ చేసిన తరువాత సెమి హాబిట్‌గా మారుతుంది.

రెండో దశ : సెమిహాబిట్‌ని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేసిన తరువాత పూర్తిస్థాయి హాబిట్‌గా (absolute habit) మారుతుంది.

మూడో దశ : జ్ఞాపక ప్రదేశంలో అతుక్కొని తిష్టవేసిన చెడ్డ అలవాటుని మళ్ళీ మళ్ళీ చేసే విధంగా ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్ మనిషిని పురిగొల్పుతుంది.

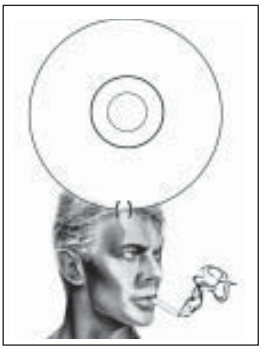
గమనిక : పై బొమ్మలో 'H' అంటే చెడ్డ అలవాటు (bad habit) - 1వ రోజు సిగరెట్ తాగితే 2వ రోజు నాలుగుసార్లు 3వ రోజు ఎనిమిదిసార్లు ఇలా మీరు చేసే పనిని (action) మీ ప్రమేయం లేకుండా 'ఆటోమ్యాటిక్ చెయిన్ రియాక్షన్ పొవర్ (Automatic chain reaction power) మీ చేత ప్రతిరోజూ పర్‌మనెంట్‌గా ఎక్కువసార్లు చేసే విధంగా చేస్తుంది. ఎంత వద్దు అని అనుకున్నా ఆపుకోలేక ఆత్మధైర్యాన్ని కోల్పోతారు. మూడోదశకు అలవాటు చేరుకున్న తరువాత మానాలంటే తలప్రాణం తోకకి వస్తుంది. ఈ పరిస్థితులలో వ్యసనానికి బానిసలు అయినవారు తమకి తాముగా మానలేరు. అలాంటప్పుడు సైకోథెరపిస్ట్‌లు సైకాలజిస్ట్‌ల సహాయంగాని, హాస్పటల్‌కి వెళ్ళి డాక్టరు సమక్షంలో మానొచ్చు. ఎవరో కొందరు మాత్రం ఎలాగొలా తంటాలుపడి చెడు అలవాట్లు నుంచి బయటపడతారు. అలా బయటపడటానికి ఎంతో కష్టపడి వుంటారు. ఎందుకు ఇంత కష్టపడాల్సి వస్తుందంటే మానాలనుకున్న చెడు అలవాటుని మెమరీల్యాండ్‌లోని ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్ కట్టిపడేస్తుంది. అంటే అంత బలంగా అలవాటు మనస్సుని అంటిపెట్టుకునేటట్టు చేస్తుంది.

'ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్' మన మనస్సులో ఎలా పనిచేస్తుందో అర్థం చేసుకోడానికి ఉదాహరణగా సిగరెట్ అలవాటుని తీసుకుందాం. ఇంకా చాలానే చెడు అలవాట్లు వున్నప్పటికీ ఈ అలవాటు చాలా చెడ్డ అలవాటు అని అనడానికి కారణం ఏంటంటే సిగరెట్ పొగ చుట్టుప్రక్కల వున్న అందరి ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తుంది. సిగరెట్ తాగేవాళ్ళు అలవాటుకి బానిసఅయి చెడిపోవడమే కాకుండా ప్రక్కనవున్న వారి ఆరోగ్యం కూడా చెడగొడుతుంటారు. ఉదాహరణకి ఒక వ్యక్తి మీ ప్రక్కన సిగరెట్ తాగుతున్నాడనుకోండి వాళ్ళతో పాటు మీరు తాగుతున్నట్టే లెక్క. ఎందుకంటే ఆ సిగరెట్ తాగే వ్యక్తి వదిలిన సిగరెట్ పొగ అంతా కాకపోయినా ఎంతో కొంత పీలుస్తారు. **అలాగని మీకు సిగరెట్ అలవాటు వస్తుందేమో అని భయపడనవసరం లేదు. మీకు ఇష్టం లేకుండా ఏ పని కూడా అలవాటుగా మారదు. ఇది మన మనస్సు ఫాలోఅయ్యే ముఖ్య సూత్రం.** ఎన్నో పనులు రోజూ చేస్తూ వుంటాం. కాని అవి ఏవి మీకు అలవాటుగా తయారు కావు. మీరు కావాలని, ప్రయత్నపూర్వకంగా, ఇష్టంగా ప్రయత్నిస్తేనే అలవాటుగా మారతాయి. ఒక తాగుబోతుని చూసి ఇంకో తాగుబోతు తయారయ్యాడంటే ఆ రెండో వ్యక్తికి మనస్సులో 'బ్రాందీ, బీరు ఎలా వుంటుందో టెస్ట్ చేద్దాం' అనే కోరిక వుంటుంది. కాని నింద అలవాటు చేసినవాడిపై వేసి తన తప్పేమీ లేదన్నట్టు ప్రవర్తిస్తూ వుంటారు.

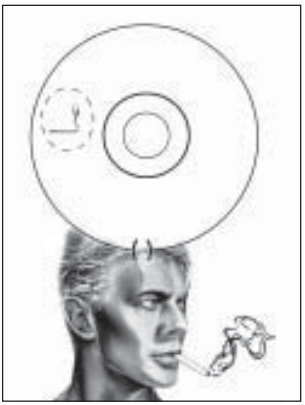
చెడు **అలవాట్లువల్ల** వారి కుటుంబం ఆర్థికంగా, ఇంకా అనేక కష్టాల్లోకి కూరుకుపోతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి అలవాట్లులో సిగరెట్ అలవాటును ఉదాహరణగా తీసుకొని చర్చిండంతో పాటు తనకు తానుగా మానాలి అనుకున్న వారికి ఎలా మానాలో మార్గాన్ని చర్చిద్దాం. **మీ ఇష్టం లేకుండా మీ మనస్సులోకి దూరి మమ్మల్ని ఎవరూ ఏమి చేయలేరు అని బలంగా నమ్మండి.**

ఒక వ్యక్తికి సిగరెట్ ఎలా వ్యసనంగా మారుతుందో క్రింద బొమ్మల ద్వారా అర్థం చేసుకోండి :

ప్రక్కపటంలో సిగరెట్ తాగుతున్న వ్యక్తి యొక్క మనస్సు ఊహాచిత్రంని చూడండి.



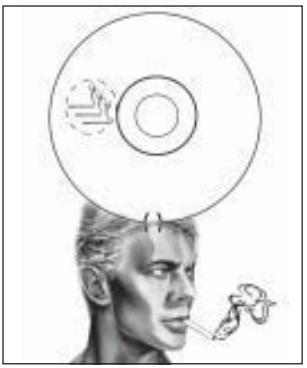
✦ **మొదటిరోజు :**



మొదటిరోజు సరదాకోసం, స్టైల్ కోసం సిగరెట్ తాగాడు. కొత్తగా, వింతగా అనిపిస్తుంది. ప్రక్కపటంలో సిగరెట్ ఒకసారి తాగిన అనుభవంని 'ఆలోచన' రూపంలో మనస్సులో చూపడం జరిగింది.

గమనిక : సిగరెట్ తాగిన అనుభవం ఆలోచన ప్రదేశంలో వుంది.

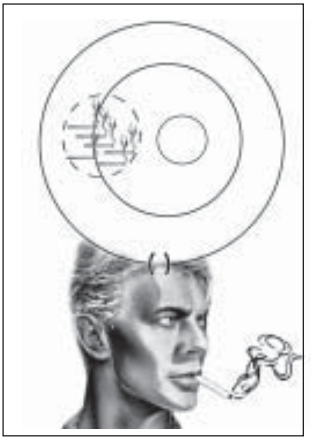
✦ **రెండవరోజు :**



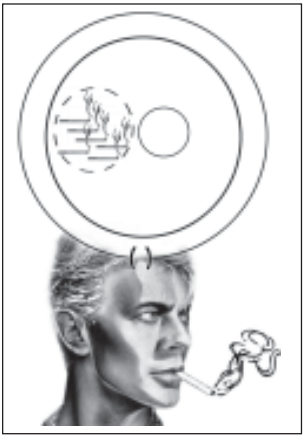
రెండోరోజు మూడుసార్లు తాగాడు. కొత్త, వింత పోయి మామూలైపోయింది.

గమనిక : సిగరెట్ తాగటం ప్రాక్టీస్ చేసేకొద్దీ ఆలోచన ప్రదేశంలోని సెమిహాబిట్ మెమరీల్యాండ్‌లోకి పోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

✦ రోజులు పెరిగేకొద్దీ తాగటం పెరిగింది. కొత్త కొత్తగా ఇప్పుడిప్పుడే అలవాటైన సిగరెట్ తాగేఅలవాటు ఇంకా సెమిహ్యాబిట్ స్థితిలోనే వుంది కాబట్టే ఈ దశలో సిగరెట్ తాగకుండా వుండేంత కంట్రోల్ తమనితాము చేసుకోగల్గుతారు.



గమనిక : అలవాటు సెమిహాబిట్ స్థితి నుంచి అబ్‌సొల్యూట్ హాబిట్‌గా మారడానికి కోసం ఆలోచన ప్రదేశం నుంచి, మెమరీల్యాండ్ లోకి పోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. (ప్రక్కపటంలో చూడండి!)



- అనేకసార్లు మళ్ళీమళ్లీ సిగరెట్ తాగటంతో అలవాటు మెమరీల్యాండ్ లోకి చేరిపోయింది. సిగరెట్ తాగే పని అలవాటుగా (habit) మారిపోయింది. ఇతను సిగరెట్ అలవాటుకి బానిస అయిపోయాడు. సిగరెట్ తాగకూడదు అనుకున్నా తాగకుండా వుండలేకపోతాడు. ఈ స్థితిలో కంట్రోల్ చేసుకోలేక పోతాడు. ఆటోమాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ మొదలౌతుంది.

గమనిక : ఎప్పుడైతే ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పని చేయడం మొదలౌతుందో అప్పటి నుంచి ఇప్పుడు తాగు, మళ్ళీ తాగు, తాగు, తాగు' అనే వత్తిడి మొదలౌతుంది. తాగేటట్టు చేస్తుంది. ఇంక అప్పటినుంచి చెడ్డ అలవాటు మర్రిచెట్టు ఊడలులాగా (బొమ్మలో మూడవదశలో చూపినట్టుగా) మనస్సులో లోతుగా పాతుకుపోయి ఆ వ్యక్తిని చెడు అలవాటుకి బానిసని చేస్తుంది. **ఏదైనా ఒక అలవాటుని మనం కంట్రోల్ చేయలేకపోతున్నాంఅంటే అది మెమరీల్యాండ్‌లో వుంది అని అర్థం చేసుకోవాలి. అంటే అది పూర్తిస్థాయి అలవాటుగా మారిపోయి వుంటుంది అని తెలుసుకోవాలి.**

మీరు ఒక సందేహాన్ని తీర్చుకోవాలి. అదేంటంటే, మీకున్న హ్యాబిట్స్‌లో ఆలోచన ప్రదేశంలో హ్యాబిట్స్ (సెమిహ్యాబిట్స్) ఏవి ? అని, మెమరీల్యాండ్ హ్యాబిట్స్ (అబ్‌సొల్యూట్ హ్యాబిట్స్) ఏవి ? అని తెలుసుకోవడం ఎలా ? తెలుసుకుంటే జాగ్రత్తపడవచ్చు. ఇప్పుడు ఎలా తెలుసుకోవాలో చెపుతాను.

మీకు ఏదైనా ఒకటి అలవాటుగా ఉంది అనిపించి, దాన్ని మీరు కంట్రోల్ చేయగలుగుతున్నాం అని ప్రాక్టికల్‌గా ఫీల్ అయితే అది **సెమిహ్యాబిట్.** ప్రాక్టికల్‌గా ఫీల్ అవ్వడం అంటే నేను చెడ్డఅలవాటుని మానగలను అని అనుకున్నప్పుడు ఆ చెడుఅలవాటుని మాని ప్రాక్టికల్‌గా చూపించాలి. చాలామంది అలవాటుని కంట్రోల్‌చేసి మానేయగలం అనుకుంటారు. కాని రియల్‌గా, ప్రాక్టికల్‌గా చేసేటప్పుడు చెడు అలవాటుని మానలేక ఫెయిల్ అవుతారు. మీరు గమనించిన ఆ సెమి హ్యాబిట్ చెడు అలవాటు అయితే ఇలాంటి అలవాట్లు మీద ఒక కన్ను వేసి వుంచాలి. అంటే వాటిని జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ వుండాలి. ఈ హాబిట్స్ గాని మెమరీల్యాండ్‌లోకి చేరిందంటే వీటిని కంట్రోల్ చేయలేక మీ తంటాలు అంతా ఇంతా కాదు. కాబట్టి వీటిని చిగురువేస్తున్న దశలోనే తుంచిపారేసే ప్రయత్నం చేయాలి. అంటే అలవాట్లుని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేయకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

ఒక చెడ్డ అలవాటుని మానటం ఎలా ?

చెడు అలవాట్లుని మానటానికి మార్గం వుంది. కాని ఆ మార్గంలో నడవాల్సిన బాధ్యత అలవాటుని మానాలనుకునే వాళ్ళ మీద వుంటుంది. విషయాన్ని చదివి అర్థం చేసుకొని పాటిస్తే ఎంత బలమైన అలవాటైనా మానేయవచ్చు.

ఒక అలవాటుని మానాలంటే ఏం చేయాలో ఇప్పుడు చూద్దాం. మన 'మనస్సు'కి "చర్యకి – ప్రతిచర్య" చేయడం ఒక లక్షణం అని మనకి తెలుసు.

ఎదైనా ఒక 'అలవాటు'ని చెయ్యడం అనే ఆలోచన మనస్సు నుండి రావడం 'చర్య' అయితే ఆ అలవాటుని మనచేత చేయించడం 'ప్రతిచర్య' అవుతుంది. ఉదాహరణకి ఒక తాగుబోతు మనస్సు నుంచి 'తాగు' అనే ఆలోచన అతని మనస్సు నుండి రావడం చర్య అయితే ఆ ఆలోచనకి అతను 'తాగి' అనుసరించడం ప్రతిచర్య అవుతుంది. 'చర్యకి–ప్రతిచర్య' సూత్రాన్ని జాగ్రత్తగా గమనిస్తే చెడు అలవాట్లుని ఎలా మానాలో మీకే అర్థం అవుతుంది. **అదేంటంటే మనస్సు నుంచి ఒక ఆలోచన వచ్చినపుడు దానికి ప్రతిచర్యగా మనం స్పందించి చేస్తాం అంటే కంట్రోల్ మైండ్‌తో చేస్తాం.** చర్య–ప్రతిచర్య సూత్రంతో అలవాటుకి కళ్ళెం వేయవచ్చు. ఆ టెక్‌నిక్, ట్రిక్ ఏంటంటే : మనస్సులో నుంచి చెడ్డ అలవాటుకి సంబంధించిన ఆలోచన మనస్సు నుండి రావడం 'చర్య'. 'ప్రతిచర్య'గా కంట్రోల్ మైండ్ స్పందించాలి. అంటే మనం దానికి రిప్లయిగా స్పందించాలి మామూలుగా అయితే అలవాటుని చేసేస్తాం కాని ఇప్పుడు ప్రతిచర్యగా స్పందించమనైతే అచేతన మనస్సు నుంచి సంకేతం అందింది. కాని కంట్రోల్ మైడ్ 'నో రెస్పాన్స్‌గా (No response) స్పందిస్తుంది'. అంటే ప్రతిచర్యగా మీరు స్పందించకుండా వుండటాన్ని నోరెస్‌పాన్స్ అంటారు. కంట్రోల్‌మైండ్ అంటే మీలోవున్న "నేను" అనే ఫీలింగేకదా! 'నోరెస్పాన్స్'గా వుండటం అంటే మనస్సులో వచ్చిన ఆలోచనకి స్పందించకుండా వుండటం. ఇలా స్పందించకుండా వుండటం మొదట్లో కష్టంగానే వుంటుంది. గట్టిగా ప్రయత్నిస్తే మీరు చేయగలరు. ఒక తాగుబోతు మనస్సులోకి 'తాగు, తాగు' అని అనిపిస్తే దానికి రియాక్షన్‌గా 'తాగొద్దు, తాగొద్దు' అని వ్యతిరేకంగా మనస్సులో అనుకోవడం కాదు నో రెస్పాన్స్ అంటే. శరీరాన్ని కాసేపు కదల్చకుండా మనస్సులో వచ్చిన ఆలోచనకి స్పందించకుండా వున్న చోటే వుంటే కొంతసేపటికి తాగు తాగు అని వచ్చిన ఆలోచన పోయి ఇంకో ఏదో ఆలోచన వస్తుంది. నిలకడగా ఏ ఆలోచనా మన మనస్సులో వుండవని మీకిప్పుడు తెలుసు. నిరంతరం ఆలోచనలన్నీ చలనంలో వుంటాయి. మనస్సుకి వున్న ఈ సూత్రంవల్ల "తాగు, తాగు" అని మనస్సులోకి వచ్చిన ఆలోచన స్థానంలో ఇంకో ఏదో ఆలోచన కొంతసేపటికి వస్తుంది. అలా ఆలోచన మారేవరకూ నోరెస్‌పాన్స్ (తటస్థస్థితి)

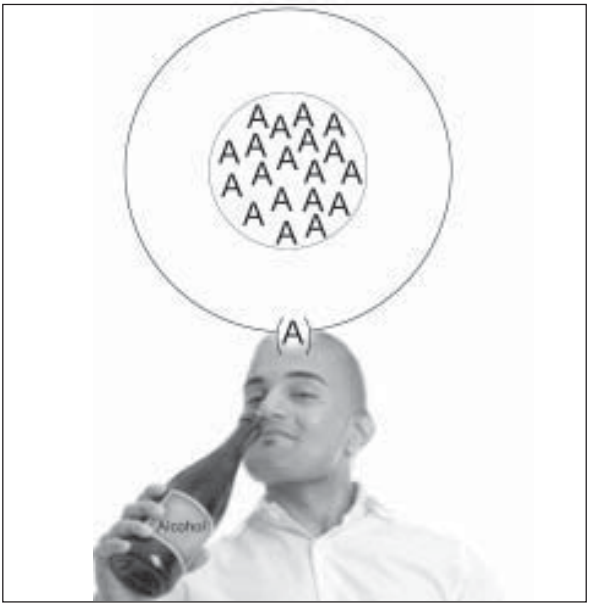
లోనే వుండాలి. ఇలా పలుసార్లు తటస్థంగా వుంటే కొన్నిరోజులకి తాగాలనే ఆలోచన మనస్సులోకి వచ్చినా ఆ ఆలోచనకి స్పందించకుండా ఉండటం అలవాటు అవుతుంది. నోరెస్పాన్స్‌గా వుండటం వల్ల మనస్సుపై వత్తిడి మొదట్లో పెరుగుతుంది. కాని తటస్థంగా ఉండడం ప్రయత్నించేకొద్దీ మనస్సుపైన వత్తిడి తగ్గుతుంది. దానితోపాటు మానాలకున్న చెడ్డ అలవాటు బలహీన పడిపోతుంది. ఈ వత్తిడికి కారణం ఏంటంటే మెదడులోని అలవాటుకి సంబంధించిన నరాలు అలవాటుకి తగ్గట్టుగా సమయానికి స్పందించడం అలవాటుగా వుంటుంది. మనస్సులో చర్యగా "తాగు" అనే ఆలోచన వచ్చినప్పుడు దానికి ప్రతిచర్యగా మెదడులోని నరాలు కొన్ని ఎలక్ట్రో కెమికల్స్‌ని విడుదల చేస్తాయి. ఈ ఎలక్ట్రో కెమికల్స్ సంకేతాల ప్రకారం మన శరీరం ప్రవర్తిస్తుంది. చెడ్డ అలవాటు మానాలనుకున్నప్పుడు కంట్రోల్‌మైండ్ సహాయంతో అంటే మనం శరీరాన్ని స్పందించకుండా బలవంతంగా ఆపేశాం కాబట్టి ఒత్తిడి పుట్టుకొస్తుంది. ముఖ్యంగా పాటించవలసిందేంటంటే "ఆల్కహాల్ త్రాగే" అలవాటుని మానుకోలేనేమో అని భయపడకూడదు.

ఒక అలవాటుని మానే ప్రయత్నంలో ఆ అలవాటుకి ఎదురుతిరిగేకంటే తటస్థంగా, స్పందించకుండా వుండడమే మంచి మార్గం. ఒక వాటర్ ట్యాప్‌లో నుంచి ఫోర్స్‌గా వచ్చే నీళ్ళని ఎలాగైతే చేత్తో పట్టుకోలేమో (క్రింద బొమ్మలో చూపినట్టు) అలాగే మనస్సులో నుంచి ఫోర్స్‌గా వచ్చే చెడు అలవాటు ఆలోచనలని 'నాకు ఈ అలవాటు వద్దు, వద్దు, వద్దు' అని అనుకుంటే ఆపలేము.

మనస్సులో వచ్చే చెడు ఆలోచనకి స్పందించకుండా (No response) ఉంటే మనస్సులో అప్పటికే వున్న చెడ్డ అలవాట్లు ఎలా నసిస్తుందో క్రింద ఇవ్వబడిన ఉదాహరణతో ఊహా చిత్రాల ద్వారా ఇప్పుడు అర్థం చేసుకుందాం.

తాగుడు అలవాటుఉన్న వ్యక్తి మనస్సుని క్రింద చూడండి :

గమనిక : క్రింద ఈ పటంలో 'A' అంటే మనస్సులో చెడు అలవాటుగా వున్న వైన్, ఆల్కహాల్, బ్రాందీ తాగే అలవాటు అని అర్థం చేసుకోవాలి. పటంలో అవసరం లేదు కాబట్టి మనస్సులో సీక్రెట్ ల్యాండ్‌ని చూపడం లేదు గమనించండి.

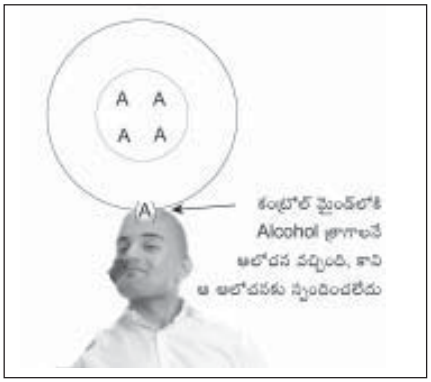


పై పటంలో చూపిన వ్యక్తికి ఆటోమేటిక్ చైన్ రియాక్షన్‌గా తయారైన బ్రాంది తాగే హ్యాబిట్ వుంది. అతనికి చర్యగా వైన్ తాగు (A) అని ఆలోచన కంట్రోల్ మైడ్‌లోకి వచ్చింది అనుకోండి పైన పటంలో చూడండి.

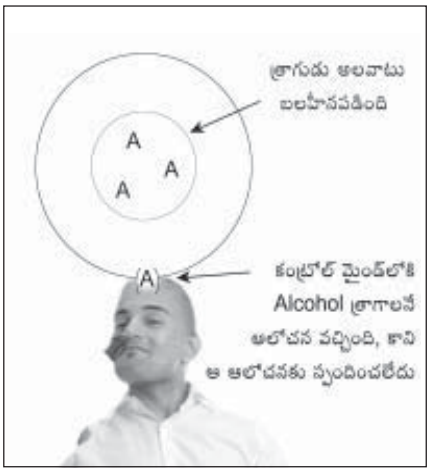
వైన్ తాగే చెడు అలవాటు వున్న ఇద్దరు త్రాగుబోతుల (drunkard) మనస్సులో బలంగా వున్న అలవాటుని క్రింద ఊహాచిత్రపటంలో చూడండి. మొదటి వ్యక్తి అలవాటుకి స్పందించడం లేదు, రెండో వ్యక్తి అలవాటుకి స్పందిస్తున్నాడు అప్పుడు వాళ్ళ ఇద్దరి మనస్సులో ఏమి జరుగుతుందో చూసి అర్థం చేసుకోండి.

✦ **స్పందించని మొదటి వ్యక్తి :**

స్పందించకపోతే మనస్సులో అలవాటు బలహీన పడుతుంది.

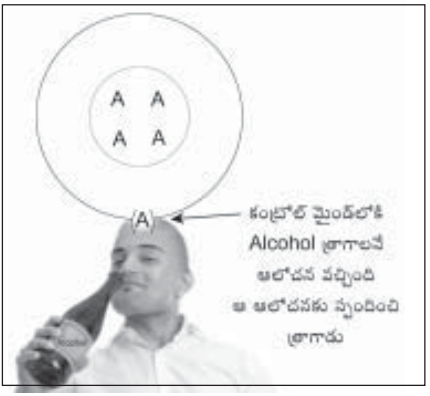


1వ రోజు : కొన్ని రోజుల తరువాత స్పందించకపోవడంతో వచ్చిన ఆలోచన కొంతసేపటికి నశించి పోతుంది. అప్పుడు 'A' నశించినట్టు క్రింద బొమ్మలో చూడండి.

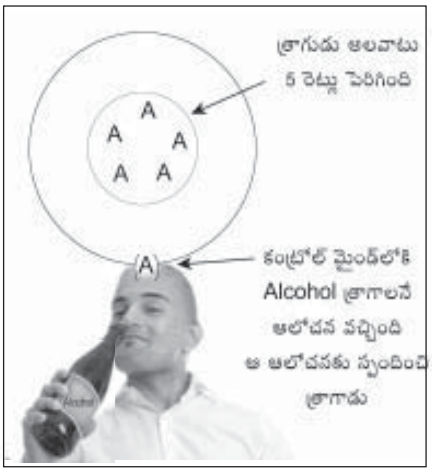


✦ **అలవాటుకి స్పందిస్తున్న రెండో వ్యక్తి :**

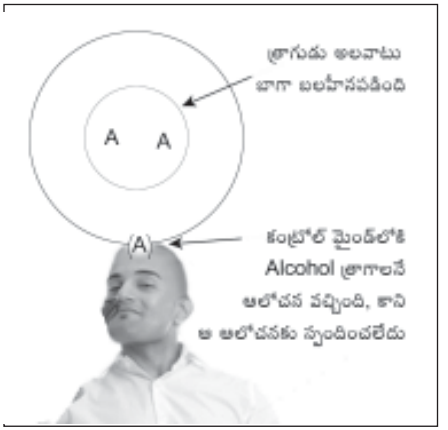
స్పందించి తాగితే మనస్సులో అలవాటు బలపడుతుంది.



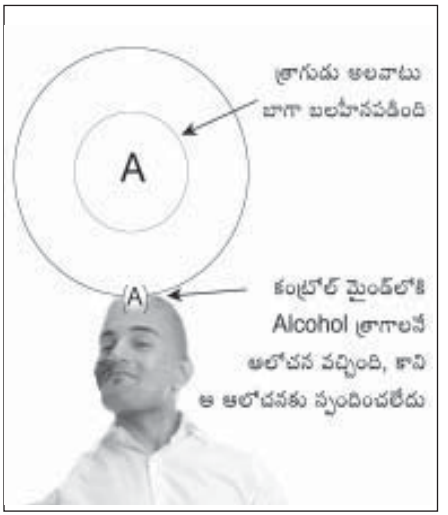
1వ రోజు: వైన్ తాగి స్పందించాడు కాబట్టి అలవాటు బలం పెరిగింది. 'A' సంఖ్య పెరిగినట్టు క్రింది పటంలో చూడవచ్చు.



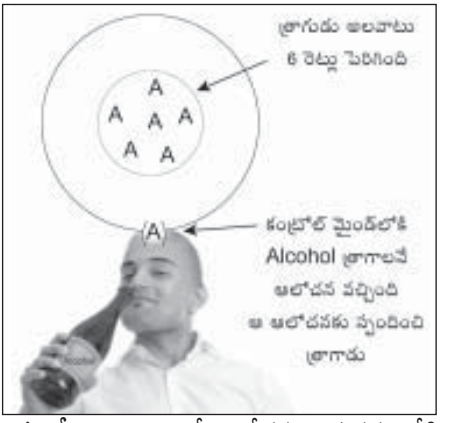
2వ రోజు : రోజులో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మనస్సులో తాగాలని వచ్చిన ఆలోచనకి స్పందించలేదు. చెడు అలవాటు బలం తగ్గి బలహీన పడింది. తాగాలనే ఆలోచనకి స్పందించలేదు. క్రింద చూడండి.



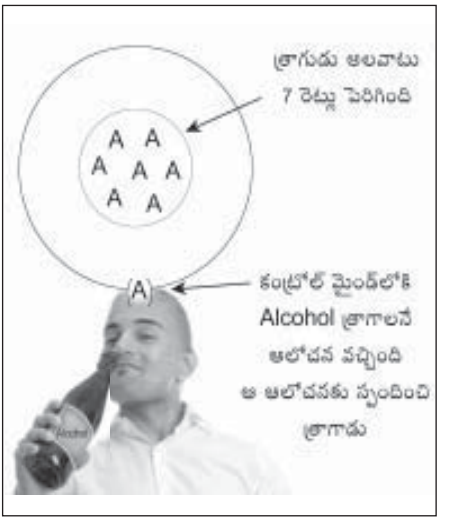
3వ రోజు: చెడు అలవాటు బలం తగ్గి బలహీనపడింది. వైన్ తాగాలనే ఆలోచనకి స్పందించలేదు. క్రింద పటంలో చూడండి.



2వ రోజు : మనస్సులో వచ్చిన తాగాలనే ఆలోచనకి స్పందించాడు అలవాటు బల పడింది. తాగుడు ఆలోచనకి స్పందించి వైన్ తాగాడు. క్రింద చూడండి.



3వ రోజు : తాగాలనే ఆలోచనలు మనస్సులోకి విపరీతంగా రావడం మొదలైంది. ఒకే ఆలోచన పదే పదే చేయడం వల్ల ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ వల్ల చెడు అలవాటుకి ఏడురెట్లు బలం పెరిగింది. క్రింది పటంలో చూడండి.



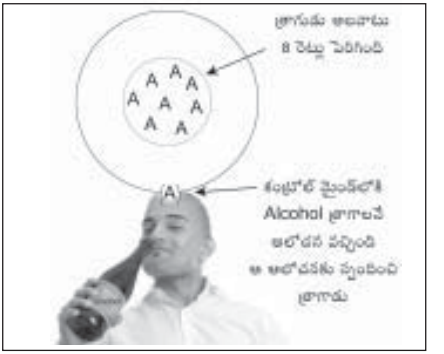
4వ రోజు : వైన్ తాగాలనే ఆలోచనకి స్పందించలేదు. క్రింద పటంలో చూడండి.

5వ రోజు : అలవాటు పూర్తిగా బలహీనపడిపోయినప్పటికీ కంట్రోల్ మైండ్‌లోకి ఆలోచన వచ్చింది. కాని స్పందించలేదు. ఆలోచనకి స్పందించకుండా వుండలం అలవాటైన కొద్దిరోజుల తరువాత ఆలోచన నశించింది. పూర్తిగా అలవాటు మాయం అయింది. క్రింద పటంలో చూడండి.

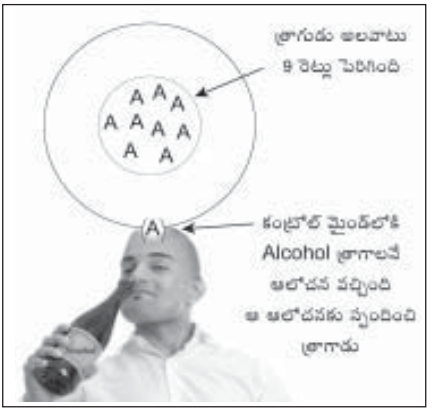
6వ రోజు : తాగాలనే ఆలోచన రావడం పూర్తిగా ఆగిపోయింది. వైన్ తాగే అలవాటు పూర్తిగా నశించిపోయింది. పై బొమ్మలో చూడండి.

4వ రోజు :

తాగాలనే ఆలోచనలు రావడం తీవ్రమైంది. తాగాలని మనస్సులోకి వచ్చిన ఆలోచనకి స్పందించాడు. క్రింద పటంలో చూడండి.



5వ రోజు : మనస్సులోకి వచ్చిన తాగాలనే ఆలోచనకి స్పందించాడు అలవాటు బలపడింది. తాగుడు ఆలోచనకి స్పందించి వైన్ తాగాడు. స్పందించడంతో తొమ్మిది రెట్లు అలవాటు బలపడింది. క్రింది పటంలో చూడవచ్చు.



6వ రోజు : తాగుడికి బానిస అయిపోయాడు. మనస్సునిండా తాగాలనే బలమైన ఆలోచనలు ఎక్కువ అయినాయి.

పై ఉదాహరణలో కేవలం 6 రోజులు మాత్రం చూపించడం జరిగింది. ఒక అలవాటున మానాలంటే మీమీద మీకున్న నమ్మకాన్ని బట్టి వుంటుంది. కొంతమంది చెడ్డ అలవాటుని మానేయాలని అనుకున్న వెంటనే మానేస్తారు. మరికొందరు కొన్నిరోజులు తంటాలుపడి చెడ్డ అలవాటుని మానేస్తారు. ఒక చెడ్డ అలవాటు మానడానికి, అలవాటుకి బానిస అయినదాన్నిబట్టి 15 రోజులనుంచి 30 రోజుల్లో మానేయవచ్చు. నిజానికి ఇన్ని రోజులు అని చెప్పలేం కాని ఆత్మవిశ్వాసం, నమ్మకం వున్న వ్యక్తి ఎప్పుడనుకుంటే అప్పుడు ఎటువంటి చెడ్డ అలవాటునైనా మానగలడు. ఉదాహరణకి ఒక త్రాగుబోతు "అయ్యప్పమాల" వేసుకున్న రోజ్నుంచే త్రాగటం మానేస్తాడు. కారణం ఏంటంటే భక్తి రూపంలో వున్న ఆత్మవిశ్వాసం పని చేస్తుంది. అంతేకాని దేవుడి ప్రమేయం ఏమీ వుండదు. దేవుడు మనిషి జీవితంలో కల్పించుకోలేడు! అర్థం చేసుకున్నారనుకుంటాను. అలవాటుకి స్పందిస్తే ఎంత ప్రమాదమో మీకు అర్థంఅయి వుంటుంది. ఇలా స్పందించకుండా వుండడం అంత తేలిక విషయం కాదు. కొంచెం కష్టమే అయినా కూడా ప్రయత్నిస్తే వీలు అవుతుంది. ఎందుకు కష్టంగా అనిపిస్తుందంటే బాగా అలవాటైన అలవాటుని మానెటప్పుడు శరీరపరమైన బాధలు కలుగుతాయి. 'టీ' అలవాటు వున్నవాళ్ళకి టీ త్రాగటం మానే ప్రయత్నం చేస్తున్నప్పుడు తలనొప్పి రావడం జరగొచ్చు, ఆల్కహాల్ తాగే అలవాటు మానే ప్రయత్నం చేసేటప్పుడు శరీరం వణుకుతుంది. సిగరెట్ అలవాటు మానే ప్రయత్నం చేసేటప్పుడు నాలుక లాగుతున్నట్టు అనిపిస్తుంది. వీటిని చూసి భయపడి అలవాటుకి లొంగిపోతారు చాలా మంది. మన అలవాటుకి, శరీరానికి వున్న సంబంధాన్ని తెలుసుకుంటే భయంపోతుంది. ఇప్పుడు అలవాటు మానేటప్పుడు మానసికంగా చిరాకు, శరీరబాధలు ఎందుకు వస్తాయో చూద్దాం.

అలవాటుని మానేటప్పుడు మానసికంగా, శారీరకంగా ఎదుర్కొనే బాధలకి కారణం తెలుసుకోండి ?

కొన్ని సంవత్సరాలగా అలవాటుగా వున్న ఒక అలవాటుని మానే ప్రయత్నం చేస్తున్నప్పుడు కొంత మానసిక, శారీరక బాధ కలగడం సహజం ఇలా బాధలు, చిరాకు కలగడానికి సైన్‌టిఫిక్ రీజన్ వుంది. శరీరం అప్పటివరకు అలవాటుకి స్పందించటానికి అలవాటు పడి వుంటుంది. సడన్‌గా అలవాటు మానే ప్రయత్నం చేయడంతో కాళ్ళు, చేతులు వణకడం, వీకుతున్నట్టు అనిపించడం, నాలుకకి మళ్ళీ ఆ అలవాటు చేయాలనిపించడం అంటే నాలుకకి సమయానికి తగలాల్సింది తగలకపోతే నాలుక పీకినట్టు, రుచి తెలికపోవడం మందంగా తయారైనట్టు అనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా కొంత మందికి అలవాటు మానే ప్రయత్నంలో కొత్తగా ఒళ్ళు నొప్పులు పుట్టుకొస్తాయి. ఇలాంటి బాధలు

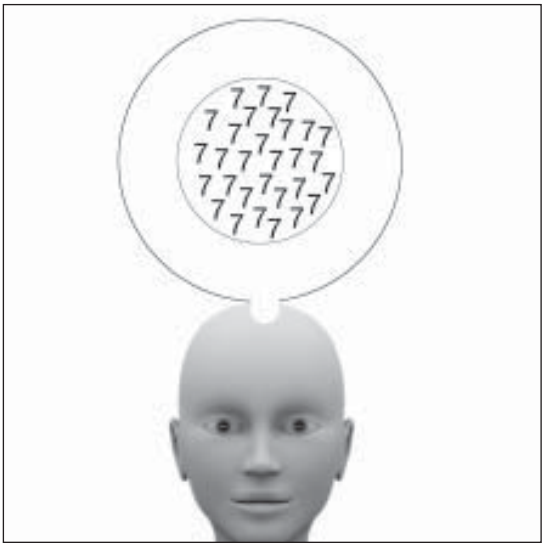
శాశ్వతంగా ఉంటాయనుకొని భయపడి మళ్ళీ ఆ చెడు అలవాట్లుకి బానిసలు అయిపోతారు. ఈ బాధలకి స్పందించకుండా ఉండగల్గడం నేర్చుకుంటే ఆటోమేటిక్‌గా బాధలు, నొప్పులు క్రమక్రమంగా తగ్గుముఖం పడతాయి. తరువాత పూర్తిగా మానగల్గుతారు.

హ్యాబిట్, యాంటీ హ్యాబిట్‌గా మారెటప్పుడు బాధలు కల్గుతాయి :

మనకి ఆకలి వేసిందంటే తినాలి. దానికి వ్యతిరేకంగా చేసే పని తినకుండా వుండటం. ఆకలివేసినపుడు తింటే మన కడుపులో, మెదడులో ఏవో కొన్ని నరాలు, కండరాలు, సెల్స్ పనిచేస్తాయి. వ్యతిరేక సందర్భంలో తినకుండా వున్నప్పుడు ఇంతకు ముందు పనిచేసిన అవయవాలు కాకుండా వాటిలోనే ఇంకోరకం నరాలు, కండరాలు, సెల్స్ పనిచేస్తాయి. **అన్నం తిన్నప్పుడు తిన్నది జీర్ణం అయిపోవడానికి ఒక విధమైన పని జరిగితే, అన్నం తినకుండా వున్నప్పుడు మన శరీరంలో వున్న క్రొవ్వు నిల్వలని కరిగించుకోవడానికి ఇంకోరకమైన పని జరుగుతుంది. ఈ రెండు ఒకదానికి ఇంకొకటి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తాయి. ప్రతిరోజు అన్నం తినడం హ్యాబిట్ అవుతుంది. అన్నం తినకపోవడం యాంటి హ్యాబిట్ అవుతుంది.**

హ్యాబిట్ – యాంటిహ్యాబిట్స్‌ని (Habit-Antihabit) అర్థం చేసుకోవడం కోసం ఇంకో ఉదాహరణని చెపుతాను. ఒక విద్యార్థి రోజు ఉదయం '7' గంటలకి నిద్రలేచే అలవాటు వుందని అనుకోండి. వ్యక్తి చదువుకోవడం కోసం ఉదయాన్నే 4 గంటలకి లేచి చదవటాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తే, రోజు 4 గంటలకి లేవడానికి ఎంతో బద్ధకంగా వుంటుంది. ఇది మన అందరికి తెలిసిన విషయమే. మనం '4' గంటలకి లేవడానికి అలారం పెట్టుకుంటాం. అలారం మనల్ని 4 గంటలకే లేపినా అలారాన్ని ఆపి మరీ నిద్రమత్తులోకి జారుకుంటాం. ఇలా నిద్రలేవలేకపోవడానికి కారణాలని పైపైన చూస్తే అర్థం కాదు. లోపల చూడాలి. అంటే మెదడులోని న్యూరాన్ సెల్స్‌లో వచ్చే మార్పులని **(మన ప్రవర్తనకి మూలకారణం మనస్సు అయితే మనస్సుని పుట్టించేది మెదడు)** ఒక అంచనాతో ఊహించి అర్థం చేసుకోవాలి. ఎలాగైనాసరే '4' గంటలకి నిద్ర లేవాల్సిందే అని నిర్ణయించుకున్నా కూడా చాలాసార్లు లేవలేకపోతాం. ఈ బద్ధకానికి కారణం ఏమిటి ? దీనికి కారణం ఏంటంటే 'మనల్ని నిద్రలో వుంచటానికి కొన్ని 'న్యూరాన్–సెల్స్' నిరంతరం పని చేస్తూ వుంటాయి. మెలకువలో వుంచటానికి కొన్ని వేరే రకం 'న్యూరాన్–సెల్స్' నిరంతరం పనిచేస్తూ వుంటాయి. అంటే '7' గంటల వరకూ నిద్ర పోవడానికి 'X' అనే సెల్ పనిచేస్తూ వుంటుంది. దానిపని నిద్రలో వున్నప్పుడు మెలకువ రాకుండా చూసుకుంటుంది. అది ఇలా ఎన్నో సంవత్సరాల నుంచి ప్రాక్టీస్ చెన్సిటీ చేయడంతో బలంగా తయారై వుంటుంది. మరి ఇప్పుడు కొత్తగా 4 గంటలకే మెలకువ రావడానికి 'Y' న్యూరాన్‌సెల్ పనిచేయాలి. 'Y' అనే సెల్ 'X' తో

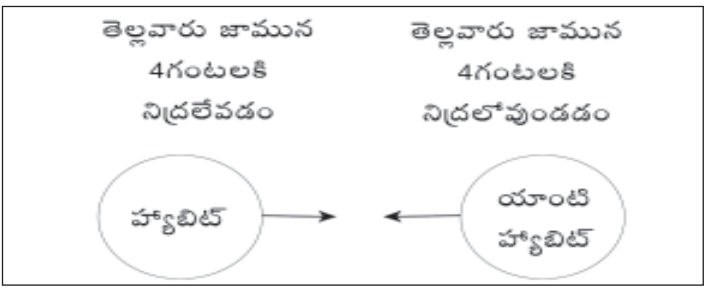
పోటీపడుతుంది. అప్పుడే పనిలోకి దిగిన 'Y' న్యూరాన్‌సెల్, ఎంతో బలంగా వున్న 'X' న్యూరాన్‌సెల్‌తో మెలకువలోకి తేవడానికి పోటీపడటంవల్ల 'Y' సెల్ నలుగుతుంది. ఇలా లోపల జరిగిన న్యూరాన్‌సెల్స్ అంతర్గత శక్తి మార్పిడే బయటికి నెప్పులు, బద్ధకం, విసుగు లాంటి లక్షణాలు శారీరక బాధలుగా బయటపడతాయి. క్రింద బొమ్మ సహాయంతో ఇంకా బాగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.



పైన చూసిన వ్యక్తికి రోజు '7' గంటలకి నిద్ర లేచే అలవాటుగా వుంది. ఈ వ్యక్తే '4' గంటలకి లేవటం కొత్తగా అలవాటు చేసుకోవాలి అనుకున్నపుడు మనస్సులో '7' గంటలకి మేల్కొనే అలవాటుకీ '4' గంటలకి మేల్కొనే ఒకేరకం అలవాటుకి మధ్య అలజడి పెనుతుఫానులాగా మొదలౌతుంది. "అప్పటివరకూ '7' గంటలకి నిద్రలేవడం హ్యాబిట్‌గా వున్నది. ఇప్పుడు యాంటీ హ్యాబిట్‌గా మారిపోతుంది. మనస్సుకి సహకరించకుండా ఇబ్బంది పెడుతూ వుంటుంది. ఇక ఇప్పటినుంచి ఆ వ్యక్తికి **కొత్తగా '4' గంటలకి లేవడం అనేది హ్యాబిట్ అయితే '7' గంటలకి లేవడం అనేది యాన్‌టీహ్యాబిట్ అవుతుంది. ఈ రెండు ఒకదానికొకటి వ్యతిరేకం అంటే '4' గంటలకి మెలకువ రావడం, అదే సమయానికి నిద్రలో వుండడం ఇంకో అలవాటు. కాని మన శరీరం ధర్మం ప్రకారం సైంటిఫిక్‌గా ఒకేసారి రెండు జరగవు. ఏదైనా ఒకటి మాత్రమే మన శరీరం ఆమోదిస్తుంది. మేలుకోవాలి లేదా నిద్రపోవాలి ఏదో ఒకటి మాత్రమే జరగాలి.** ఉదాహరణకి ఒక జీవి ప్రాణంతోనైనా వుండాలి లేదా చనిపోయి అయినా వుండాలి. ఈ రెండిటిలో ఏదో ఒకటి మాత్రమే జరుగుతుంది.

కొత్తగా అలవాటు చేసుకునేదానికి అంతకు ముందు వున్న పాత అలవాటు అడ్డుపడుతుంది. అంత తేలికగా పాత 'అలవాటు' నశించకుండా సర్వశక్తులా ప్రయత్నిస్తూ వుంటాయి మెదడులోని పాత అలాటుకి సంబంధించిన నరాలు. అందుకనే అలవాటుని మానాలంటే అంత త్వరగా, సులభంగా మానలేకపోతుంటారు. ఒక తాగుబోతుకి మందు మానేయాలి అనుకోవడం హ్యాబిట్‌గా చేసుకునేటప్పుడు దానికి వ్యతిరేకంగా 'తాగు' అనే హ్యాబిట్ ఒత్తిడి చేస్తుంది ఇది యాంటీ హ్యాబిట్‌లా పనిచేస్తుంది. సిగరెట్ తాగేవాడు మానుకోవడం హ్యాబిట్‌గా చేసుకుంటుంటే అదే సమయంలో సిగరెట్ త్రాగమని వత్తిడి చేసేది యాంటీహ్యాబిట్ అవుతుంది.

కొత్తగా అలవాటు చేసుకోవడం హ్యాబిట్ అయితే ఆ స్థానంలో అప్పటివరకు వున్న పాత అలవాటు కొత్త అలవాటుకి వ్యతిరేకంగా పనిచేసే యాంటీ హ్యాబిట్ (Anti-habit) అవుతుంది. గుర్తు పెట్టుకోవలసిన విషయం ఏంటంటే ఒక హ్యాబిట్‌కి, తప్పకుండా యాంటి హ్యాబిట్ వుంటుంది. ఇవి రెండు ఒకదానికి ఇంకొకటి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తాయి.



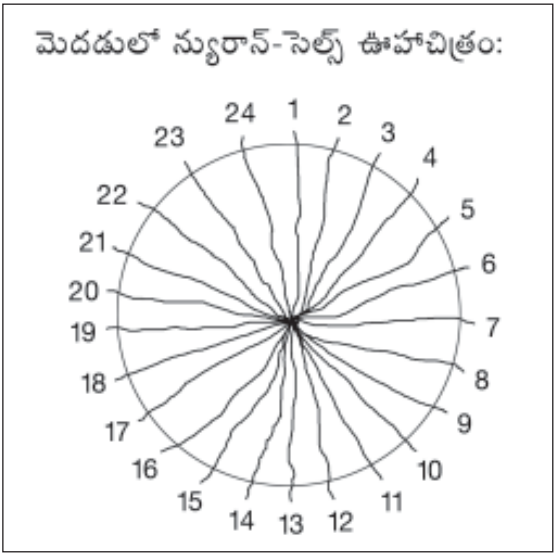
హ్యాబిట్, యాంటీ-హ్యాబిట్‌ని అర్థం చేసుకోవడానికి క్రింద కొన్ని ఉదాహరణలు చదవండి:

- '4' గంటలకు నిద్ర లేవడం కొత్తగా అలవాటు చేసుకోవడం 'హ్యాబిట్'. '7' గంటల దాకా నిద్రపోవడం పాత అలవాటు. అంటే '4' గంటల సమయంలో నిద్రపోవడం 'యాంటీ హ్యాబిట్' అవుతుంది.
- ఉదాహరణకి షుగర్ పేషెంట్ విషయంలో అయితే తీపి తినడం మానేయడం కొత్త 'హ్యాబిట్' అయితే అప్పటివకూ తీపి తినే అలవాటు వుంటుంది. ఈ అలవాటు తీపి తినేలా వత్తిడిచేసే పాత అలవాటు 'యాంటీహ్యాబిట్' అవుతుంది.
- ధైర్యంగా నలుగురిలో మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించేకొత్త ప్రయత్నం 'హ్యాబిట్' అయితే, నలుగురిలో మాట్లాడకుండా వుండే పాత అలవాటు 'యాంటి హ్యాబిట్' అవుతుంది.
- తెల్లవారు జామున జాగింగ్, వ్యాయామాలు చేయడం కొత్తగా అలవాటు చేసుకోవడం 'హ్యాబిట్' అయితే వ్యాయామం చేయనీయకుండా వత్తిడి మనస్సులో కల్గడం "యాంటి హ్యాబిట్" అవుతుంది.

ప్రతి అలవాటుకి దానికి వ్యతిరేకంగా పని చేసే ఇంకో అలవాటు వుంటుంది. హ్యాబిట్, యాంటి హ్యాబిట్స్ మధ్య శక్తి మార్పిడి ఘర్షణ వల్ల కొంత వేడి పుడుతుంది. ఈ వేడే శారీరక, మానసిక బాధలుగా బయటపడతాయి.

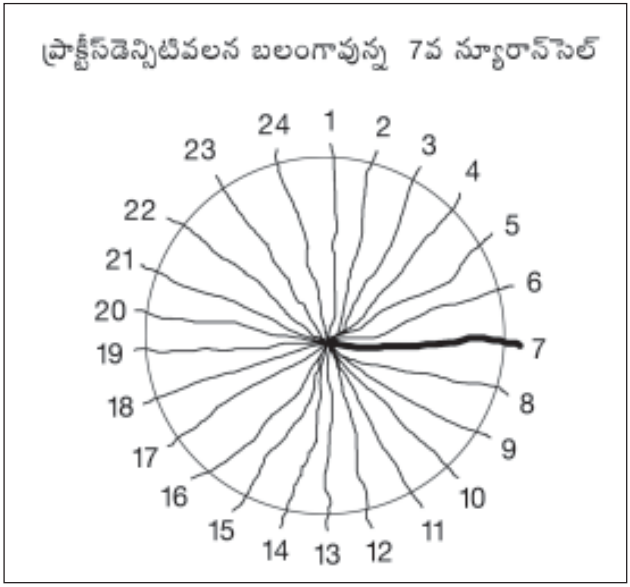
కొత్త అలవాటుని నేర్చుకునేటప్పుడు మెదడులో న్యూరాన్-సెల్స్‌లో జరిగే మార్పులని క్రింద ఊహా చిత్రం ద్వారా అర్థం చేసుకోండి :

మనకి ప్రతిరోజూ 24 గంటలు మాత్రమే అందుబాటులో వుంటుంది. ఈ 24 గంటల్లోనే మనం ఏ పనినైనా చేయగలం. క్రింద డయాగ్రంలో 1 నుంచి 24 గంటల వరకూ పనిచేసే న్యూరాన్‌సెల్స్ యొక్క సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన నరాలని విడివిడిగా చూపించబడింది. ఒక్కోగంటకి ఒక్కోనరం పనిచేస్తుందని ఊహించి అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. మెదడులలో న్యూరాన్ సెల్ ఊహా చిత్రం క్రింద చూడండి.



పై చిత్రంలో ఒక గుండ్రని ఆకారం "మెదడు" అందులో 1 నుంచి 24 వరకు అంకెలని 'గంటలు'గా చూపబడినవి. లోపల గీతలు 'నరాలు' వేటికి వాటికి విడివిడిగా కలపబడివున్నాయి.

ఉదాహరణ : ఇందాక చెప్పుకున్న ఉదాహరణలో '7' గంటలకి నిద్రలేచే అలవాటు వున్న వ్యక్తి మెదడులో పనిచేస్తున్న న్యూరాన్ సెల్ క్రింద చూడండి.

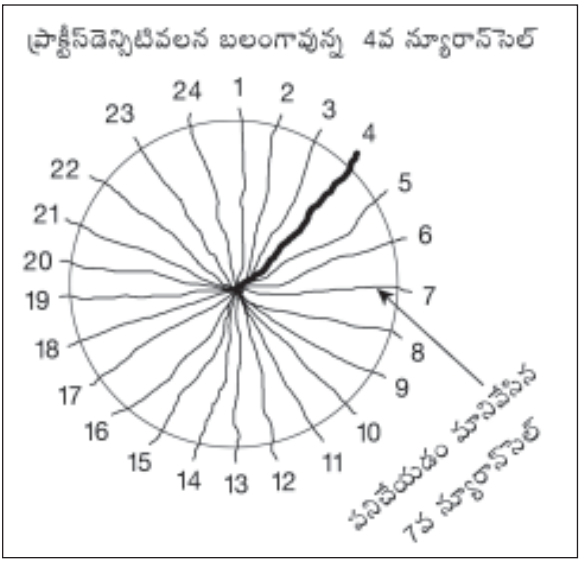


'7' గంటల వరకు నిద్రలో వుంచే నరం ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ వల్ల బలంగా తయారై వుంది. మిగిలిన నరాలన్ని రెస్ట్‌లో వున్నాయి స్పందన లేకుండా.

ఇప్పుడు ఇదే వ్యక్తి '4' గంటలవరకు మాత్రమే నిద్రలో (4 గంటలకి మేల్కోవడం) వుండాలంటే పటంలో చూపిన 4వ నరం పని చేయడం మొదలెట్టాలి. అప్పటివరకూ రెస్ట్‌లో వున్న 4వ నరం బలం పుంజుకోవడానికి ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేయాలి 4వ నరం 7వ నరాన్ని పనిచేయనీకుండా ఆపే ప్రయత్నం మొదలు పెడుతుంది. బలంగా వున్న '7'వ నరం బలహీనంగా వున్న 4వ నరాన్ని ప్రతిఘటిస్తుంది అలాగే 7వ నరం పనిచేయకుండా (7వ నరాన్ని రెస్ట్‌లోనే వుంచడం కోసం) 4వ నరం ఆపే ప్రయత్నంలో తీవ్రంగా ఎదురుతిరుగుతుంది. అంతర్‌లీనంగా మెదడులో నరాల మధ్య జరిగే చర్యలవల్ల చివరికి మానసిక, శారీరక నొప్పులుగా బయటపడతాయి.

4వ నరాన్ని ప్రాక్టీసుడెన్సిటీ చేసేకొద్దీ 4వ నరం బలపడుతూ 7వ నరం క్రమక్రమంగా బలహీనపడుతూ వస్తుంది. అంటే 4 గంటలకి నిద్ర లేవడం ప్రయత్నించే కొద్దీ చిన్న చిన్నగా 4 గంటలకి లేవడం అలవాటు అయిపోతుంది. అంటే దానికి సంబంధించిన నరం బలం పుంజుకుందని అర్థం.

క్రింద పటంలో 4వ నరం బలపడి 7వ నరం రెస్ట్‌లోకి రావడం చూడండి.



తాగుబోతు విషయంలో కూడా ఇలానే జరుగుతుంది. తాగే అలవాటు వున్నప్పుడు ఒక నరం స్పందిస్తుంది. తాగుడు మానేటప్పుడు ఇంకో నరం పని చేయాల్సి వస్తుంది. ఎవరిలోనైనా ఏ అలవాటుకైనా ఒకే సూత్రం అది హ్యాబిట్, యాంటి హ్యాబిట్‌ల మధ్య ఘర్షణ పడటం సహజం.

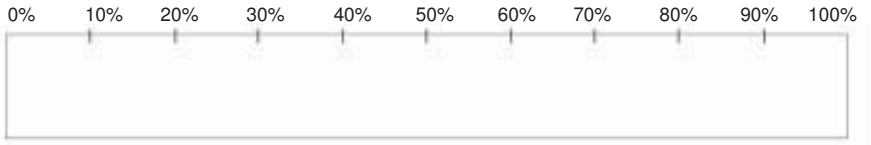
ఒక అలవాటుని మానేటప్పుడు మనం రెండు విషయాలని అర్థం చేసుకోవాలి:

1. అలవాటు మానే క్రమంలో నొప్పి (pain) సహజమే అని, కొత్తపని ఏదైనా చేస్తే శరీరం కొంచెం నొప్పి చేసి మూడు, నాల్గు రోజులు వున్నట్టే పాత అలవాటు మానే ప్రయత్నంలో కొంత నొప్పి వుంటుందని గ్రహించాలి. ఆ నొప్పులు మానసికంగా వుండొచ్చు లేదా శారీరకంగా వుండొచ్చు.

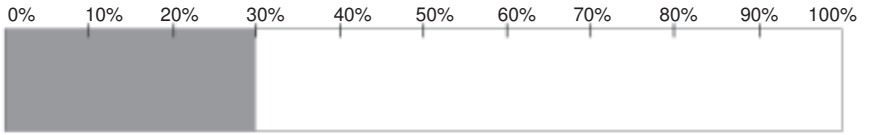
2. నొప్పి (pain) తీవ్రత కూడా పరిమితమే అని గ్రహించాలి. ఈ ప్రపంచంలో వున్న ప్రతిదానికీ ఒక పరిమితి వుంది. ఆ పరిమితికి (limit) చేరిన తరువాత నశించిపోతాయి. మనిషి కొంత వయస్సు వచ్చేవరకు బ్రతికి చనిపోవడం, ఐస్‌ముక్క కొంత సమయం వరకు మాత్రమే గడ్డగా వుండి తరువాత నీళ్ళుగా కరిగిపోవడం ఇలా ప్రతిదీ దాని లిమిట్‌ని చేరిన తరువాతే అవి నశించిపోతాయి. ఈ సూత్రం ప్రకారం మన శరీరం అనుభవించే 'నొప్పు'లకి కూడా ఒక లిమిట్ వుంది. నొప్పి ఆ లిమిట్‌కి చేరిన తరువాత దానంతట అదే నశించిపోతుంది. ఉదాహరణకి మనం ప్రమాదవశాత్తు క్రింద పడినపుడు

నొప్పి పుడుతుంది. ఆ నొప్పి పోను పోను తగ్గిపోయి పూర్తిగా నశిస్తుంది. మనకి నొప్పిని క్రియేట్ చేసేది మెదడులోని న్యూరాన్‌సెల్ కాబట్టి ఆ న్యూరాన్‌సెల్‌కి కూడా ఒక లిమిట్ వుంటుంది. ఒక స్థాయికి మించి నొప్పిని ఆ సెల్ క్రియేట్ చేయలేదు.

నొప్పిని క్రియేట్ చేసేది న్యూరాన్‌సెల్ కాబట్టి దానికి కూడా సామర్థ్యంలో ఒక లిమిట్ వుంటుంది. అర్థం చేసుకోవడం కోసం న్యూరాన్‌సెల్ సామర్థ్యాన్ని కొలిచే స్కేల్ ఊహాచిత్రం చూడండి.

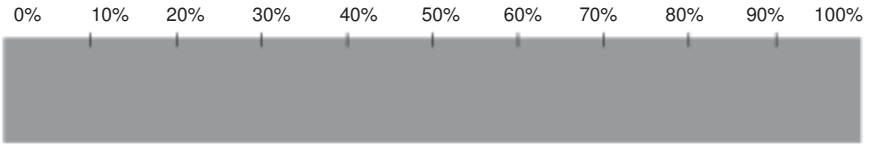


మీకు ఏదోఒక కారణంగా నొప్పి పుట్టిందనుకోండి. మొదట్లో ఆనొప్పి 30% వరకు పాకుతుంది.



వున్నది తక్కువ నొప్పి అయినా భయంతో ఎక్కువ నొప్పిగా ఫీల్ అవుతాం. భయపడటానికి కారణం శరీరంలోపల ఏమి జరుగుతుందో కళ్ళకి కనపడకపోవడంతో విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో గందరగోళం, గాబరా పడతాం.

కొన్ని సెకనులలోపే (మనం గమనించలేనంత వేగంగా) ఆ నొప్పి (లిమిట్) వరకు పాకుతుంది. న్యూరాన్-సెల్‌కి వున్న పరిమితి. క్రింద ఊహాచిత్రం చూసి అర్థం చేసుకోవచ్చు.



నొప్పి పూర్తిస్థాయికి చేరిన తరువాత నొప్పి క్రమంగా నశిస్తుంది. తగ్గుముఖం పడుతుందే కాని నిరంతరం అలానే వుండదు. కొన్ని నొప్పులు నిరంతరంగా అలానే వున్నట్టు అనిపించడానికి కారణం నొప్పి తగ్గుతున్న భాగంపైన మళ్ళీ మళ్ళీ వత్తిడి పెంచుతూ వుంటాం. ఉదాహరణకి 'మానుతున్న పుండుని గోరుతో గోకి రేపినట్టుగా వుంటుంది. ఇంకో కారణం ఏంటంటే 'భయం'! లేని నొప్పిని పుట్టుస్తూ పెంచుతుంది. కాబట్టి మన శరీరధర్మం

అర్థం చేసుకొని దానికి అనుగుణంగా స్పందించడం నేర్చుకోవాలి. అపోహలతో భయపడడం మానుకోవాలి నెప్పులు దానంతట అవే మాయం అయిపోతాయి. నిజానికి 'భయమే' అన్ని జబ్బులకి కారణం. ఎంత భయపడితే అన్ని జబ్బులు మీ సొంతం అవుతాయి. ఇది నిజం! నమ్మక తప్పదు.

ఎప్పుడైనా, **ఏ కారణంగానైనా నొప్పి పుట్టినపుడు ఈ నొప్పి అశాశ్వతం' (temporary) అని మీరు గట్టిగా నమ్మాలి. ఈ నమ్మకంని మీ అచేతన మనస్సులోకి పంపగలగాలి. అలా చేయాలంటే ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ చేయాలని మీకు తెలుసు. అంటే పదే పదే 'నొప్పి అశాశ్వతం, ఈ నొప్పి అశాశ్వతం, ఈ బాధ అశాశ్వతం' అని మనస్సులో అనుకుంటే కొన్ని రోజులకి నిజంగానే నొప్పి పుట్టినా నొప్పి చాలా తేలికగా ఫీల్ అయేలా హ్యాబిట్ తయారైపోతుంది.**

జ్ఞాపకశక్తి Vs అలవాటు

జ్ఞాపకశక్తి	అలవాటు
✦ ఏదైనా ఒక విషయాన్ని నేర్చుకుని జ్ఞాపకశక్తిగా మార్చుకునే ప్రయత్నంలో ఎదురయ్యే నిద్ర, ఆవలింత, తల పట్టేసినట్టు అనిపించడం లాంటి సమస్యలు రావడం సహజం.	✦ ఒక కొత్త అలవాటుని నేర్చుకోవాలన్నా, మానాలన్నా చినచిన్న నొప్పులులాంటి శారీరక మార్పులు సహజం.
✦ మానసికంగా గుర్తు ఉంటే "జ్ఞాపకశక్తి" అంటారు.	✦ ముఖ్యంగా శారీరకంగా చేసే పనులు గుర్తు వుంటే "అలవాటు" అంటారు.
✦ ఒక గుర్తు పెట్టుకోవాలనుకునే "ఆలోచనని" ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేస్తే మెమరీల్యాండ్ లోకి దూసుకుపోతుంది.	✦ ఒక పనిని ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ చేస్తే మెమరీ ల్యాండ్‌లోకి చేరుతుంది.
✦ మెమరీల్యాండ్‌లోకి చేరిన ఆలోచనని వెమరీల్యాండ్ జ్ఞావక శక్తిగా మారుస్తుంది.	✦ మెమరీల్యాండ్‌లోకి చేరిన పనికి సంబంధించిన ఆలోచనని మెమరీ ల్యాండ్ అలవాటుగా మారుస్తుంది.
✦ మెమరీల్యాండ్‌లో జ్ఞాపకశక్తిగా మారిన ఆలో చనకి న్యూరో ఫోర్స్ అందుతుంది దానితో బలమైన పూర్తిస్థాయి జ్ఞాపక శక్తిగా మారుతుంది.	✦ మెమరీల్యాండ్‌లో అలవాటుగా మారిన ఆలోచనకి ఆటోమ్యాటిక్ చైన్‌రియాక్షన్ ఫోర్స్‌ని అందిస్తుంది. దీని సహాయంతో పూర్తి స్థాయి అలవాటుగా మనస్సులో తిష్ట వేసుకొని పదేపదే అలవాటుగా ఒకే సమయానికి ఒకే పనిని చేసే విధంగా పురి గొల్పుతుంది.

☛ **"మనస్సులో మెమరీ పవర్" గురించి క్లుప్తంగా :**

- ✦ మనస్సులో చేతన, అచేతన, నియంత్రణ మనస్సు అనే మూడు భాగాలు వున్నాయి.
- ✦ అచేతన మనస్సులో మళ్ళీ మూడు భాగాలు వున్నాయి. అవి : ఆలోచన ప్రదేశం, జ్ఞాపక ప్రదేశం, రహస్య ప్రదేశం.
- ✦ జ్ఞాపకశక్తికి, అలవాటుకి ఒకే పోలిక వుంది అది చిరకాలం గుర్తు వుండటం.
- ✦ **ప్రాక్టీస్** అంటే నేర్చుకోవాలనుకునే అంశాన్ని ఒక పద్ధతి క్రమం లేకుండా పదేపదే నేర్చుకునే ప్రయత్నం చేయడం.
- ✦ ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ అంటే నేర్చుకోవాలనుకున్న అంశాన్ని లేదా అలవాటుని అనుకున్న టైంలో ఒక క్రమపద్ధతిలో ఒక కాలపరిమితిలో చేయడం.
- ✦ ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ, ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్, ఎమోషనల్ ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటి ప్రిన్సిపుల్, స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్‌ల ద్వారా జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు.

☛ దీని తర్వాత రాబోయే చాప్టర్ ***"మెమరి పవర్‌లో రకాలు"*** చదివి తెలుసుకోండి.

- **'మనస్సుకి మెదడుకి మధ్య తేడా'** అనే చాప్టర్‌లో మెదడు మనస్సుని క్రియేట్ చేస్తుందని అర్థం చేసుకున్నాం.
- **'న్యూటన్ నియమాలకు, మనస్సుకు ఉన్న సంబంధం'** అనే చాప్టర్‌లో న్యూటన్ నియమాల ప్రకారం మనస్సు పనిచేసే విధానాన్ని చర్చించడం జరిగింది.
- **'నీ మనస్సు రూపాన్ని ఊహించు'** అనే చాప్టర్‌లో కంటికి కనిపించని మనస్సుని అర్థం చేసుకోవడానికి ఊహాశక్తిని ఉపయోగించి ఒక ఖాళీ నీటి బుడగ లేదా సబ్బు నురగ బుడగని ఊహించి మనస్సు రూపాన్ని మన మనోఫలకంపై చూసే ప్రయత్నం చేసాం.
- **'మనస్సులో ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు జంటగా కలిసి వుంటాయి'** అనే చాప్టర్‌లో మనస్సులో ఆలోచనలు, భావోధ్వేగాలు రెండు కలగలిసి పనిచేస్తూ వుంటాయని, ప్రతి ఆలోచనపైన ఎమోషన్‌తో కప్పబడి వుంటుందని, వీటినే థాట్ గ్లోబ్ అంటారని, ఇలాంటి థాట్‌గ్లోబ్‌లు మన మనస్సు నిండా వుంటాయని ఊహించి అర్థం చేసుకున్నాం.
- **'సెక్స్ ఆలోచనలు'** అనే చాప్టర్‌లో ఆలోచనలు మూడురకాలని అవి కాలంతో సంబంధం వున్న ఆలోచనలు, భ్రమని భ్రాంతిని కల్గించే ఆలోచనలు, సెక్స్ ఆలోచనలు అని తెలుసుకున్నాం. యుక్త వయస్సు వచ్చిన దగ్గిరనుంచి వృద్ధాప్యం వచ్చి చనిపోయే వరకూ సెక్స్ ఆలోచనలు ఏదో ఒక సమయంలో మనస్సులోకి వస్తూ పోతూ వుండటం మనిషి మనస్సు యొక్క జీవిత చక్రంలో సహజం అని కూడా తెలుసుకున్నాం.
- **'మనస్సు పనిచేసే విధానం'** అనే చాప్టర్‌లో చేతన, అచేతన, నియంత్రణ మనస్సులు పనిచేసే విధానం గురించి తెలుసుకున్నాం.

"మనస్సులో మెమరీ పవర్" అనే ఈ చాప్టర్ మనకి ప్రధానంగా రెండు విషయాలని వివరిస్తుంది అవి :

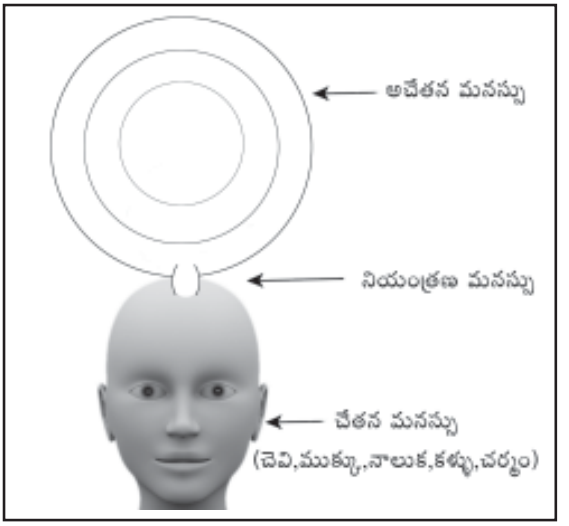
1. **జ్ఞాపకశక్తి** (Memory Power)

   (ఒక ఆలోచన జ్ఞాపకశక్తిగా రూపాంతరం చెందే ప్రక్రియని వివరిస్తుంది.)

2. **అలవాటు** (habit) (జ్ఞాపకశక్తికి, అలవాటుకి మధ్య తేడాని వివరిస్తుంది.)

మీకు ఇప్పుడు మనస్సు ఆకృతిని ఊహించడం తెలుసు. ఇక మనస్సు అంతరాళం అంటే మనస్సు అట్టడుగు పొరలని అందులోని భాగాలని ఊహించడం నేర్చుకుందాం రండి!

మనిషి మనస్సులో ప్రధానంగా మూడు భాగాలు వున్నాయి. క్రింది పటంలో చూడవచ్చు అవి :



1. చేతన మనస్సు (Conscious mind)
2. అచేతన మనస్సు (Sub-conscious mind)
3. నియంత్రణ మనస్సు (Control mind)

ఈ చాప్టర్‌లో మనం ఒక ఆలోచన ఎలా 'జ్ఞాపకశక్తి'గా మార్పు చెందుతుందో తెలుసుకోబోతున్నాం. 'జ్ఞాపకశక్తి' అనే అంశం అచేతన మనస్సుకి సంబంధించిన విషయం ఎందుకంటే ఒక సాధారణమైన ఆలోచనని జ్ఞాపకశక్తిగా మార్చగల సామర్థ్యం అచేతన మనస్సులోని జ్ఞాపక ప్రదేశానికి మాత్రమే వుంది. కాబట్టి మనం 'జ్ఞాపక శక్తి' గురించి తెలుసుకోవాలంటే దానికంటే ముందు అచేతన మనస్సు గురించి దానిలోని అంతర్ భాగాల గురించి తెలుసుకోవాలి.

అచేతన మనస్సులోని మూడు పొరలు లేదా భాగాలు ప్రక్క పటంలో చూడవచ్చు అవి :

1. ఆలోచనా ప్రదేశం
2. జ్ఞాపక ప్రదేశం
3. రహస్య ప్రదేశం

"అచేతన మనస్సు"లో అంటే మనస్సులో మూడు అంతర్ భాగాలు వున్నాయన్న విషయాన్ని "మనస్సు పనిచేసే విధానం" అనే చాప్టర్‌లో తెలుసుకొని వుంటారు. ఇప్పుడు మనస్సులోని ఈ మూడు అంతర్ భాగాల అమరికను ఊహిద్దాం. పాఠకులకి ముఖ్య గమనిక ఏంటంటే ఈ చాప్టర్‌లో 'మనస్సు' అని నేను ప్రస్తావించినా, 'అచేతన మనస్సు' అని ప్రస్థావించినా రెండు ఒకే అర్థాన్ని ఇస్తాయి అని గమనించగలరు. మనస్సు అన్నా, అచేతన మనస్సు అన్నా దానిలో వున్న మూడు ప్రధానభాగాలు **ఆలోచన ప్రదేశం, జ్ఞాపక ప్రదేశం, రహస్య ప్రదేశం** అని ఠక్కున గుర్తుకి తెచ్చుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఇప్పుడు మన మనస్సు అంతర్ భాగాలని ఊహిద్దాం. క్రింద కొటేషన్స్‌లో వున్న విషయాలని చదివేటప్పుడే ఊహిస్తూ చదవాలి :

"ఒక పెద్ద ఖాళీ నీటి బుడగని ఊహించండి. ఇది ఆలోచన ప్రదేశం, దాని లోపల మీరు మొదట ఊహించిన పెద్దదానికంటే (బొమ్మలో చూపిన విధంగా) చిన్న ఖాళీ నీటి బుడగని ఊహించండి ఇది జ్ఞాపకప్రదేశం. ఇప్పుడు ఈ జ్ఞాపకప్రదేశంలో ఇంకొక చిన్న ఖాళీ నీటి బుడగని ఊహించండి. ఇది రహస్య ప్రదేశం.

ఈ మూడు గుండ్రని బుడగలు ఒకదానిలో ఇంకొకటి ఉన్నట్టుగా, ఒక దాని పొర ఇంకొకటి తాకకుండా గాలిలో తేలుతున్నట్టుగా, ఒక పెద్ద గాలి బుడగలో ఇంకో చిన్న గాలిబుడగ ఈ చిన్న గాలి బుడగలో ఇంకా చిన్న గాలి బుడగలని ఊహించండి.

ఈ మొత్తం ఊహించినదానిని ఒకేసారిగా మీ మనోఫలకంపై చూసినపుడు ఒక పెద్ద గోళం లోపలప్రాంతం ఆలోచన ప్రదేశం దానిలోనే ఇంకో చిన్న గోళం జ్ఞాపక ప్రదేశం ఆ చిన్నగోళంలోనే దానికంటే చిన్నగోళంగా రహస్య ప్రదేశాల్ని మనస్సులో మూడు పొరలుగా విడివిడిగా వున్నట్టు ఊహించాలి. అంటే ఆలోచన ప్రదేశం అయిన పెద్ద పారదర్శకపు గుండ్రని గోళంలో ఇంకో చిన్న బుడగ (జ్ఞాపకప్రదేశం) దానిలో ఇంకో చిన్న పారదర్శకపు గుండ్రని గోళం (రహస్య ప్రదేశం) వున్నట్టు స్పష్టంగా, మీ మనోఫలకంపైన ఊహించండి."

మీరు పైన చెప్పినట్టు ఊహించలేకపోతే ఏమీ గాభరా పడాల్సిన పనిలేదు. మరొకసారి ప్రయత్నించండి చక్కగా ఊహించగల్గుతారు. ఒకేసారి చదువుతూ ఊహించడం కష్టంగా అనిపిస్తే ఒకసారి చదివి తరువాత కళ్ళు మూసుకొని ఊహించండి. మీరు ఊహించినది మీ మనోఫలకంపైన స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

మనస్సు అమరికను అర్థం చేసుకోవడానికి ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే మనస్సులో **'ఆలోచన ప్రదేశం'** అనేది ఒక పొర దానిలోపల **'జ్ఞాపకప్రదేశం'** ఇంకో పొర జ్ఞాపకప్రదేశం లోపల **'రహస్యప్రదేశం'** ఇంకో పొర. ఒకదానిలో ఇంకొకటిగా అమరివున్న మూడు భాగాలైనటువంటి గుండ్రని ఖాళీ గోళాలని పారదర్శకంగా అంటే లోపలి భాగాలు కనిపిస్తున్నట్టుగా చాలా స్పష్టంగా మీ మనోఫలకంపై చూస్తున్నట్టు మీరు ఫీల్ అవ్వగలిగితే 'మనస్సు' అంతరాళని అంటే అట్టడుగు పొరలని చక్కగా ఊహించినట్టే! ఇకనుండి చెప్పిన ప్రతి అంశాన్ని ఊహిస్తూ, మీ మనోఫలకంపై చూసుకొని అనుభవంలోకి తెచ్చుకుంటూ ఓపికగా, ఆసక్తితో చదవడం మొదలు పెడితే మీకు చెపుతున్న ప్రతి విషయం పూర్తిగా అర్థం అవుతుంది.

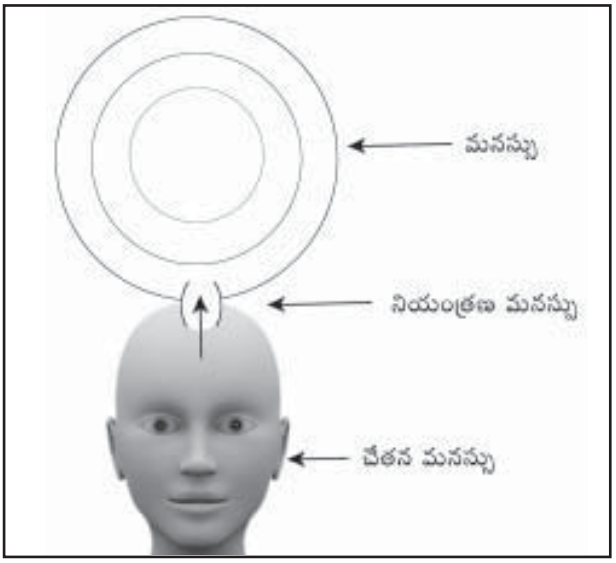
మనస్సులో ఆలోచనల చలనం : మనస్సులో ఆలోచనలకి చలనం వుంటుందని ఇంతకు ముందు చాప్టర్స్‌లో న్యూటన్ నియమాలతో పోల్చి వివరించడం జరిగింది. మనస్సులో ఆలోచనలకి "చలన" స్వభావం ఉండటం వల్ల ఏవేవో ఆలోచనలు మనస్సులోకి వస్తూ పోతూ వున్నట్టు మనకి చాలాసార్లు అనిపిస్తుంది.

మనస్సు ఆలోచనలని సింగిల్ వే (Single Way trafic) ట్రాఫిక్‌లాగా ఏదో ఒక వైపున మాత్రమే పంపుతూ వుంటుంది. అంటే ఒక ఆలోచన వెళితే చేతన మనస్సు నుండి నియంత్రణ మనస్సు ద్వారా అచేతన మనస్సులోకి వెళ్ళాలి లేదా అచేతన మనస్సు నుండి నియంత్రణ మనస్సులోకైనా ప్రవేశించాలి. ఏదో ఒక విధానాన్ని మాత్రమే పాటిస్తుంది. అంటే మనం ఎప్పుడూ విషయాలని గుర్తుపెట్టుకోవడం అన్నా చేస్తాం లేదా గుర్తు తెచ్చుకోవడం అన్నా చేస్తాం. ఒకేసారి రెండూ చేయలేం. **దీనినే సింగిల్‌వే ట్రాఫిక్ ఆలోచనా విధానం అంటారు.** సింగిల్‌వేలో పోతున్న ఆలోచనలకి వున్న ఆ రెండు దిశల్ని క్రింద ఇవ్వబడినవి. అవి :

మొదటి దిశ (First direction) :

చేతన మనస్సు నుండి నియంత్రణ మనస్సు ద్వారా ఆలోచనలు మనస్సులోకి ప్రయాణం చేస్తాయి. ఈ రకం ఆలోచనలని స్వీకరణ ఆలోచన (input thoughts) అని

అంటారు. క్రింద బొమ్మని చూసి అర్థం చేసుకోవచ్చు. బాణం గుర్తు (↑)ఆలోచనా ప్రవాహం దిశని సూచిస్తుంది.

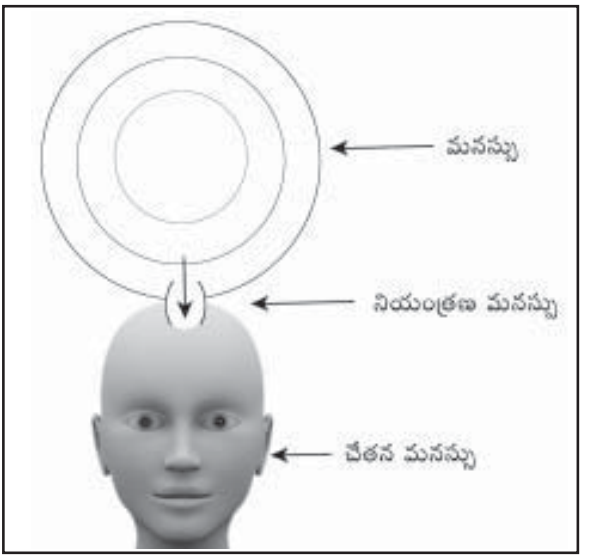


స్వీకరణ ఆలోచనలు (Input thoughts) : మనం మన చేతనమనస్సుతో అంటే కళ్ళు తెరచి ఏ వస్తువునైనా చూసినా, ఏదైనా సంఘటనని విన్నా, ఏదైనా పదార్థాన్ని నాలికతో రుచి చూసినా, ముక్కుతో వాసన చూసినా, లేక చర్మంకి ఏదైనా స్పర్శ కలిగి ఫీల్ అయినా ఇలాంటి ఆలోచనలన్ని నియంత్రణ మనస్సు ద్వారా మనస్సుకి చేరతాయి. ఉదాహరణకి మీకు ఒక కొత్త వ్యక్తి పరిచయం అయ్యారనుకోండి అతని లేదా ఆమె తాలూకు ముఖకవళికలు, అతని గురించిన కొన్ని విషయాలు మనకు గుర్తు వుంటాయి. అంటే దీనర్థం ఈ ఆలోచనలు మనస్సులో నిక్షిప్తం అయ్యాయి అని. ఈ దిశలోపోయే ఆలోచనలు జ్ఞాపకశక్తిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి.

రెండవ దిశ (Second direction) :

"మనస్సు" లోపల నుండి నియంత్రణ మనస్సు వరకు ప్రయాణం చేసి ఆగిపోయే ఆలోచనలని బహిష్కరణం ఆలోచనలు (output thoughts) అని అంటారు. అంటే నియంత్రణ మనస్సులోకి ఆలోచనలు ప్రయాణిస్తాయి. నియంత్రణ మనస్సుకి గల స్పర్శజ్ఞానం

వల్ల (Sensory feeling) అక్కడికి ఆలోచన చేరీ చేరగానే మనకి జ్ఞాపకం వస్తుంది. అచేతన మనస్సులో జ్ఞాపకశక్తిగా తయారైన ఆలోచనలు నియంత్రణ మనస్సులోకి వస్తాయి. క్రింద బొమ్మలో (↓) బాణం గుర్తు ఆలోచనల ప్రవాహం దిశను చూచిస్తుంది.

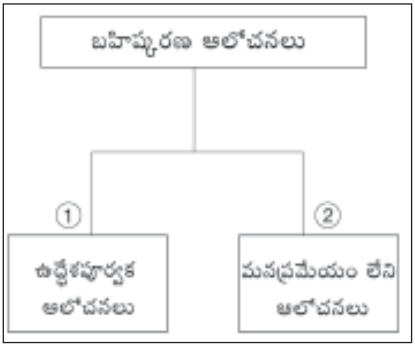


బహిష్కరణ ఆలోచనలు (output thoughts) :

ఈ ఆలోచనల చలన ప్రవాహం మనస్సులో నుండి మొదలౌతుంది. అలా మొదలైన ఆలోచన మనస్సులోకి వచ్చి రాగానే మనకి స్పర్శలోకి లేదా అనుభూతిలోకివస్తుంది అంటే 'ఏదో ఆలోచన వచ్చిందే' అని మనకి తెలుస్తుంది.

ఉదాహరణకి మీరు ఎప్పుడైనా ప్రశాంతంగా కూర్చొనో, పడుకునో వున్నప్పుడు మీ మనస్సులో తళుక్ మంటూ ఏదో ఒక సంఘటనకి సంబంధించిన ఆలోచనో, ఎవరన్నా మీతో గతంలో చర్చించిన విషయమో లేదా ఎవరో వ్యక్తి రూపమో ఇలా మీ ప్రమేయం లేకుండా మీకు అనుభూతిలోకి వచ్చే ఆలోచనలు మీరు ప్రస్తుతం ఆలోచించుతున్న దానికి, తళుక్‌మని మీ మదిలో మెరిసిన ఆలోచనలకి చాలాసార్లు సంబంధమే వుండదు. ఈ విధంగా మనకి సంబంధంలేని కొత్త ఆలోచనలు, గతించిన విషయాలు లేదా పూర్వపు అనుభవాలను గుర్తుకు తెచ్చుకున్నప్పుడు మనకి గుర్తుకి వచ్చే ఆలోచనలని బహిష్కరణ ఆలోచనలు అని అంటారు. ఇవి రెండు రకాలు.

1. ఉద్దేశపూర్వకమైన ఆలోచనలు (Intentional output thoughts)
2. మన ప్రమేయం లేని ఆలోచనలు (unintentional output thoughts)



1. ఉద్దేశపూర్వకమైన ఆలోచనలు : ఈ రకం ఆలోచనలని మన ఉద్దేశపూర్వకంగా, మన అవసరానికి తగ్గట్టు ఈ ఆలోచనలని మన అచేతన మనస్సులో ఎప్పుడో, ఏ కాలంలోనో నిక్షిప్తం చేసుకొని వుండి వుంటాము. అంటే ఇలాంటి ఆలోచనలు మనకి ఎప్పుడైనా ఎరుకలోకి (గుర్తుకి) వచ్చినపుడు వాటిని చూసి ఆశ్చర్యపడం. ఎందుకంటే అవి మనం నాటిన ఆలోచనలే అన్న సృహ వుంటుంది. ఇలాంటి ఆలోచనలే క్రమక్రమంగా బలమైన జ్ఞాపకశక్తిగా మార్పు చెందుతాయి.

2. మన ప్రమేయం లేని ఆలోచనలు : ఈ రకం ఆలోచనలు మనకి గుర్తుకి వచ్చినపుడు వాటిని చూసి మనం ఆశ్చర్యానికి లోనవుతాం. 'అరె ఇలాంటి ఆలోచన వచ్చిందేమిటబ్బా' అని 'నాకు అసలు ఆ ఉద్దేశ్యమే లేదే ఈ రకం ఆలోచన ఎక్కడి నుండి వచ్చింది' అని ఆశ్చర్యపోతూ వుంటాం. మనకి తెలిసి అలాంటి ఆలోచనలని ఎప్పుడూ ఆలోచించి వుండం. ఈ రకం ఆలోచనలని చూసి సహజంగా మనకి కొంచెం బెరుకుగా, ఆశ్చర్యంగా, భయంగా అనిపిస్తుంది. **ఎందుకంటే ఎవరో మరో వ్యక్తి మన మనస్సులో చొరబడి, మన దేహంలో దూరి ఈ విధమైన భయం పుట్టించే ఆలోచనలని పంపుతున్నట్టు అనిపిస్తుంది. చాలామందికి ఈ విషయం తెలియక మనస్సుకి పిచ్చెక్కిందనో, దెయ్యంపట్టిందనో అనుకుంటారు. ఇలాంటి సందర్భాలలో ధైర్యంగా వుండి విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి.** ఇలాంటి మన ప్రమేయం లేని ఆలోచనలు రావడం సహజమే అన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకోలేని వాళ్ళు ధైర్యాన్ని కోల్పోయి, తమలో ఏదో దెయ్యం, సైతాన్ దూరిపోయిందని బూతవైద్యుల దగ్గిరకి పరిగెడుతుంటారు. నిజానికి ఈ సృష్టిలో దెయ్యాలు, భూతాలు లేనేలేవు. నిజంగా దెయ్యాలే వుంటే అవి మనుషుల మీద పెత్తనం చేస్తూ వుంటే మీకిష్టమైన దేవుడు చూస్తూ ఎందుకు ఊరుకుంటాడు చెప్పండి! దేవుడు దెయ్యాలకంటే బలవంతుడు కదా! ఇలాంటి దేవుడు దెయ్యం అనుకునే నమ్మకాలన్నీ మన భ్రమలే. మనిషి మనస్సుకి ఇలాంటి భ్రమలని పుట్టించే గొప్ప శక్తి వుంది.

మిమ్మల్ని భయం పుట్టించే, బెరుకు పుట్టించే ఎలాంటి ఆలోచనలు వచ్చినప్పటికీ మీరు భయపడి, కంగారు పడనవసరం లేదు. ఇలాటి ఆలోచనలు రాకుండా వుండాలంటే మొట్టమొదట 'ఆలోచనలని చూసి భయపడడం ఆపేయాలి, ఇలాంటి ఆలోచనలు రావడం మనస్సు యొక్క సహజలక్షణం అని తెలుసుకోవాలి. ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన తరువాత ఇలాంటి ఆలోచనలకి స్పందించకుండా తటస్థంగా ఉండిపొండి. అసలు పట్టించుకోవద్దు. ఉదాహరణకి ఓ వ్యక్తికి మధుమేహం వ్యాధి (sugar వ్యాధి) వుంది అనుకోండి. ఆ వ్యక్తికి తీపి పదార్థం కనిపిస్తే వెంటనే అతని మదిలో తినాలనే కోరిక పుడుతుంది. ఆ కోరికకి స్పందించకుండా వుండాలి. అంటే, ముక్కులోంచి వచ్చే సహజ శ్వాసమీద ధ్యాస పెట్టడమో లేదా మనస్సుని వేరే విషయం పైకి మళ్ళించటం చేస్తే అసలు విషయానికి (తీపి పదార్థం తినాలనే కోరిక) ప్రాధాన్యం ఇవ్వలేదు కాబట్టి మనస్సుని స్పందించకుండా తటస్థంగా వుంచినట్టే! ఇలా చేయడంవల్ల మిమ్మల్ని ఇబ్బందిపెట్టే ఆలోచనలు వాటంతట అవే మిమ్మల్ని వదిలి వెళ్ళిపోతాయి. మీరు గాని వాటికి జవాబుగా స్పందిస్తే అంటే భయపడటమో, కంగారు పడటమో 'నాకు ఇటువంటి ఆలోచనలు వద్దూ, వద్దూ అని' అనుకున్నా, లేక ఆలోచనలకి స్పందించి దానికి అనుగుణంగా శరీరంతో పనిచేయించినా మీరు స్పందించినట్టే ఇలా స్పందిస్తే చివరికి ఆ ఆలోచనలే అలవాట్లుగా, జ్ఞాపకాలుగా తయారై మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెడుతూ వుంటాయి. స్పందించకుండా తటస్థంగా వుంటే అంత త్వరగా కాకపోయినా నిదానంగా మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టే ఆలోచనలు రావడం ఆగిపోయి కొంత కాలానికి పూర్తిగా అలాంటి ఆలోచనాశైలి నశించిపోతుంది.

1. జ్ఞాపకశక్తి (Memory Power)

Memory power means ' a thought of something that you have ability to remember from the past or recall something into your mind

– Oxford Advanced Learner's Dictionary

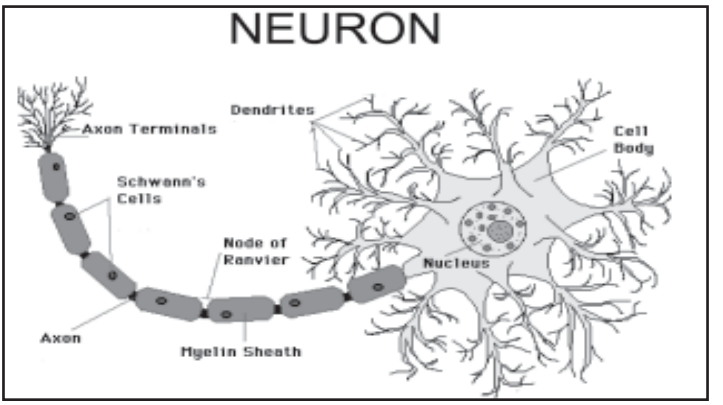
జ్ఞాపకశక్తి అంటే ఏమిటో మీకు తెలుసా ? జ్ఞాపకశక్తికి నిర్వచనం ఏమిటి ? మీ జ్ఞాపకశక్తి బలంగా వుందా, బలహీనంగా వుందా ఎప్పుడైనా పరీక్షించుకున్నారా ? జ్ఞాపకశక్తి వారసత్వపు లక్షణమా ? బలహీనంగా వున్న జ్ఞాపకశక్తిని బలోపేతం చేసుకోవచ్చా ? కొన్ని విషయాలు ఎక్కువకాలం గుర్తుంటాయి, కొన్ని విషయాలు తక్కువకాలం గుర్తు వుంటాయి ఎందుకు ? ఎక్కువగా చదివితే పిచ్చివాళ్ళం అవుతామా ? ఒక సాధారణమైన ఆలోచన జ్ఞాపక శక్తిగా ఎలా మారుతుంది ? అవసరం అనుకున్న విషయాన్ని జ్ఞాపకశక్తిగా

మార్చుకోవచ్చా ? కొన్నిటిని ఒక్కసారి చూడగానే లేదా వినగానే గుర్తు వుంటుంది. మరి కొన్నిటిని ఎంత చదివినా గుర్తు వుండదు ఎందుకు ? పుస్తకంతీసి చదువుదాం కదా అని ప్రయత్నిస్తే ఆవలింతలు రావడం, నిద్రరావడం,మనస్సుని బద్దకం, మత్తు ఆవహించడం మొదలౌతుంది కారణం ఏంటి ?

ఇలాంటి అనేకమైన సందేహాలు మనందరిలో వుంటాయి. వీటికి ఖచ్చితమైన సమాధానం దొరకాలంటే మనిషి మెదడు గురించి కొంతైనా తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే మనస్సుని క్రియేట్ చేసేది మెదడే కదా! మెదడు సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకున్న తరువాత పైన ప్రస్తావించిన ప్రశ్నలకి జవాబుల్ని తెలుసుకుందాం!

మీ మెదడు సామర్థ్యం, పనితనాన్ని తెలుసుకోండి :

మీ భవిష్యత్ ప్రణాళికకి, మీ ప్రవర్తనకి, జీవితంలో విజయం పొందడానికి మూలం, ఆయుధం, అన్నీ మీ మెదడే. మెదడులోనుంచి "మనస్సు" పుడుతుంది. కంప్యూటర్ భాషలో చెప్పాలంటే "మెదడు" హార్డ్‌వేర్ అయితే "మనస్సు" సాఫ్ట్‌వేర్ లాంటిది. మనస్సులాగే సాఫ్ట్‌వేర్‌ని కళ్ళతో చూడలేం. మెదడు అనంతశక్తి కేంద్రం. ఆ శక్తి భావోద్వేగాల రూపంలో వుంది. అవి పట్టుదల, కోరిక, అంకితభావం, కసి, కోపం, ప్రేమ, దయ,.... ఇలా అనంతమైన శక్తిని మన మెదడు మనస్సుకి అందిస్తుంది. వీటిని పరిస్థితికి తగ్గట్టు వాడుకోగల్గితే విజయం ఖచ్చితంగా వరిస్తుంది. మనిషి మెదడులో దాదాపుగా 12 నుంచి 14 బిలియన్ల న్యూరాన్లు వున్నాయంటే మనిషి మెదడు ఎంతటి శక్తి వంతమైనదో ఒకసారి ఆలోచించండి. ఈ న్యూరాన్లన్నిటినీ కలిపితే వాటి పొడవు దాదాపుగా 9 లక్షల కిలోమీటర్లు వుంటుంది. ఒక చిన్న నాడీకణం పదివేల ఇతర నాడీకణాలతో సంబంధాలు పెట్టుకుంటుంది. ఒంటరిగా వున్న ఒక న్యూరాన్‌ని క్రింది పటంలో చూడవచ్చు.

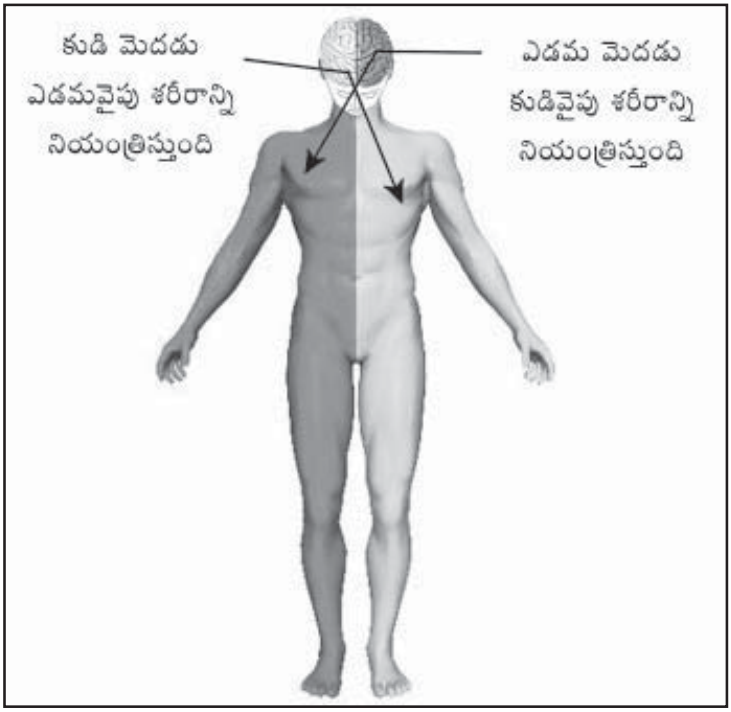


నాడీ కణాల మధ్య అణుసంధాన శాతానికి మీ జ్ఞాపకశక్తి శాతం ఆధారపడి వుంటుంది. ఇలా అనుసంధానశాతం పెంచుకోవాలంటే మెదడుకి నిరంతరం పదును పెట్టాలి.

ఎవరైనా హృతిక్‌రోషన్, సల్మాన్‌ఖాన్‌లా సిక్స్‌ప్యాక్ బాడీతో కండలు తిరిగి కనిపించాలన్నా! అమ్మాయిలైతే ఐశ్వర్యారాయ్, ఇలియానా లాగా నాజూకైన నడుంతో స్లిమ్‌గా కనిపించాలన్నా జిమ్‌కు వెళ్ళి సంబంధించిన ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయాల్సిందే, కండరాలకి పనిపెట్టాల్సిందే. అలాగే మనిషి మెదడులోని నాడీకణాలకి కూడా (న్యూరాన్లు) ఎక్సర్‌సైజ్‌లు కావాల్సిందే అలా చేస్తే మెదడులోని నూర్యాన్లు ఇతర కొత్త కొత్త న్యూరాన్లతో సంబంధాలను అనుసంధాన పరుచుకుంటుంది. తద్వారా జ్ఞాపకశక్తి బలపడుతుంది. శరీర కండరాలని ధృఢపరచుకోవడానికి 'జిమ్'లకి వెళ్ళడం తప్పనిసరి కాని 'మెదడు' లోని న్యూరాన్లను దృఢపరచు కోవడానికి ఏ 'జిమ్'కీ వెళ్ళనవసరం లేదు, అలాంటి స్పెషల్ జిమ్‌లు లేవు కూడా.

మీ మెదడుకి మీరే 'జిమ్' మీరే ట్రైనర్. అన్నీ మీరే! ఇక ఆలస్యం ఎందుకు అన్నిటికీ సిద్ధంకండి. మన మెదడు సామర్థంలో మనిషి అయిదు నుంచి పదిశాతానికి మించి ఉపయోగించుకోవటం లేదని కొన్ని అంతర్ జాతీయ పరిశోధనలు నిరూపించాయి. మిగతా 90 శాతం ఉపయోగం లేకుండా పడి వుంది. దీన్ని బట్టి ఒక విషయాన్ని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. అదేంటంటే కొంచెం కష్టపడితే ఎంతో ఎక్కువగా కష్టపడ్డట్టుగా ఊహించుకుంటున్నాం. ఇలా అనుకోవడంలోనే మన శక్తి సామర్థ్యాలు సజీవంగా వుండి కూడా నిర్జీవంగా అయిపోయాయి. మన మెదడులోని ప్రతి కణంలోనూ అపరిమితమైన మేధోనిల్వలు, శక్తి సామర్థ్యాలు వున్నాయి. ఇందాక చెప్పుకున్నట్టు 90 శాతంలో ఒక 5 శాతం వరకు మెదడు సామర్థ్యాన్ని వాడుకోవాలంటే మీరు చేయవలసిన మొదటి అడుగు **'మిమ్మల్ని మీరు నమ్మండి, మీ మీద మీకు అపారమైన నమ్మకం పెంచుకోండి'.** ఎవరో ఏదో మీకు సహాయం చేయాలనే స్థాయి నుంచి మీరే పదిమందికి సహాయం చేసే స్థాయికి చేరండి. మిమ్మల్ని మీరు చదవడం నేర్చుకోండి. అంటే మీ బలాలేంటో తెలుసుకొని బలహీనతలని ఎలా బలాలుగా మలుచుకోవాలో మార్గాలు ఆలోచించండి.

మనిషి మెదడుని రెండు భాగాలుగా విభజించవచ్చు. అవి ఎడమభాగం, కుడి భాగం.



మెదడులోని ఎడమభాగం చదువుకు సంబంధించిన భాష, గణితం, తర్కం, విశ్లేషణ లాంటి విషయాలని పర్యవేక్షిస్తుంది. కుడిభాగం సంగీతం, చిత్రలేఖనం, రచించడం లాంటి సృజనాత్మక విషయాలని పర్యవేక్షిస్తుంటాయి. అలాగని ఈ రెండు భాగాలు పైన చెప్పిన వాటికే పరిమితం కాదు. అలాంటి అంశాలకి అధిక ప్రాధాన్యతని ఇస్తాయని అర్థం చేసుకోవాలి. ఉదాహరణకి టీచర్ బోర్డ్ మీద లెక్క చెపుతున్నాడనుకోండి. మెదడులోని కుడి భాగం టీచర్ ఏమి చెపుతున్నారో అనే దాని మీద శ్రద్ద వహిస్తే, ఎడమభాగం ఆ లెక్కని ఎలా పరిష్కరించాలో లాజిక్‌గా విశ్లేషిస్తుంది. ఈ రెండు భాగాలు ఇలా ఒకదానికి ఒకటి పరస్పరం సహకరించుకుంటూ ఒకేసారి పని చేస్తాయి.

మన శరీరంలో కుడిభాగాన్ని ఎడమ మెదడు, ఎడమ భాగాన్ని కుడి మెదడు నియంత్రిస్తూ వుంటాయి. మన శరీరధర్మాన్ని బట్టి మనం ఒక కొత్త విషయాన్ని నేర్చుకోవచ్చు. అదేమిటంటే, మనలో చాలా మంది కుడిచేతినే అధికంగా ఉపయోగిస్తూ వుంటారు. మన

పెద్దవాళ్ళు కూడా కుడి చేతిని వాడటమే సాంప్రదాయం అని చెపుతూ వుంటారు. ఇలాంటి పాత సాంప్రదాయాలకి కాలం చెల్లిపోయింది. ఇప్పుడు ఎడమ చేతికీ ప్రాధాన్యం పెరిగింది. రెండు చేతులని పనులకి సమాన స్థాయిలో వాడితే (ఎడమచేయి వాడినపుడు కుడి మెదడు, కుడి చేయి వాడినపుడు ఎడమ మెదడు పని చేస్తుంది) మెదడులోని రెండు భాగాలుకి ఎక్సర్‌సైజ్‌ని అందించినవాళ్ళు అవుతారు. ఏదైనా ప్రాక్టీస్ చేస్తే అలవాటు అవుతుంది. ప్రాక్టీస్ చేయండి!

ఇప్పటివరకు మెదడుకి వున్న శక్తిని గురించి తెలుసుకున్నాం ఇప్పుడు జ్ఞాపకశక్తి గురించి తెలుసుకోండి :

జ్ఞాపకశక్తి అనేది మనస్సుకి సంబంధించిన విషయం కాబట్టి మనస్సు గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోగల్గితే మనస్సులో ఉన్న జ్ఞాపకశక్తి గురించి తెలుస్తుంది. "జ్ఞాపకశక్తి" మనస్సులో ఊటలాంటిది. వెలికి తీసేకొద్ది పైపైకి వుబికివస్తుంది. మనకి అవసరం అయినంత జ్ఞాపకశక్తిని వెలికితీయడం ఎలాగో మనం నేర్చుకోవాలి. జ్ఞాపకశక్తి లేని మనస్సు అంటూ ఉండనే ఉండదు. చిన్నా పెద్ద వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది. కొద్దిపాటి ప్రయత్నంతో మనకి కావల్సిన జ్ఞాపకశక్తిని మనకి మనమే అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. 'జ్ఞాపకశక్తి' అంటే ఏమిటని మనం ప్రశ్నించుకున్నప్పుడు ఒక్కోవ్యక్తి మనస్సులో ఒక్కో నిర్వచనం ఉంటుంది.

కొంతమంది విద్యార్థులు చదివిన ప్రతివిషయం గుర్తుంటే అదే జ్ఞాపకశక్తి అని అనుకోవచ్చు. మరికొంతమంది వేగంగా చదువుకుంటూ గుర్తుపెట్టుకోగల్గితే దాన్నే జ్ఞాపకశక్తి అని అనుకుంటారు. ఇంకొంతమంది ఏదైనా విషయం ఎక్కువకాలం గుర్తువుంటే అది బలమైన జ్ఞాపకశక్తి అని అనుకోవచ్చు. ఇంకొందరైతే జ్ఞాపకశక్తి పుట్టుకతో వచ్చే సహజమైన వారసత్వ లక్షణం అని అనుకుంటారు. మరికొందరైతే తమకి జ్ఞాపకశక్తి లేనేలేదని తెగ బాధపడిపోతూ ఉంటారు. ఇలా చాలామంది విద్యార్థుల్లో జ్ఞాపకశక్తి గురించి చాలా అపోహలు ఉంటాయి.

మనస్సు గురించి, దాని స్వభావం గురించి సరిగ్గా తెలుసుకోనందువల్ల ఇలాంటి అపోహలు కల్గుతాయి. ఈ అపోహలన్నీ నిజమే అనుకోవడంవల్ల మనస్సులో కన్‌ఫీషన్ మొదలౌతుంది. మనస్సులోకల్గే ఈ గందరగోళం, కన్‌ఫీషన్‌ని పోగొట్టుకోవడానికి మనం ఇప్పుడు మనస్సు గురించి లోతుగా, మనస్సు యొక్క స్వభావం గురించి క్షుణ్ణంగా తెలుసు కుందాం! మనం చదివే ప్రతివిషయం మనస్సులో జ్ఞాపకం ఉండాలనే రూల్ ఏమీ లేదు.

అంటే మనస్సు ప్రతి విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోలేదు. ఇంకా చెప్పాలంటే జ్ఞాపకశక్తి పుట్టుకతో వచ్చే లక్షణం కానే కాదు. బద్ధకాన్ని దూరం చేసుకుంటే అవసరం అనుకున్న జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోగల్గుతాము.

జ్ఞాపకశక్తి పుట్టుకతో వచ్చే లక్షణం కాదు అని నిరూపించవచ్చు. ఎలాగంటే కొంతమంది చిన్నప్పుడు సరిగ్గా చదవరు. వాళ్ళని చూసి మనం తెలివిలేనివాళ్ళు అని అనుకుంటాం. కాని కొంత వయస్సు వచ్చిన తరువాత చదువంటే విలువ తెలుసుకున్న క్షణం నుంచి ఆ తెలివిలేదనుకున్న వాళ్ళే తెలివిగలవాళ్ళుగా మారతారు. ఈ ఉదాహరణలో మనం ముఖ్యంగా గమనించాల్సిన విషయం ఏంటంటే ఒకే "మెదడు" ఒకే వ్యక్తిలో రెండు విధాలుగా పనిచేసింది అంటే మెదడు బద్దకంగా పనిచేయగదు, చురుగ్గా తలివిగా కూడా పనిచేయగలదు. ఈ పనిచేసే విషయం మెదడుని మనం ఉపయోగించే దాన్నిబట్టి ఉంటుందన్న విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి. కారణం ఏంటంటే మనిషి మెదడు పరిస్థితులకి, వాతావరణానికి తగ్గ ఆలోచనలకి స్పందిస్తుంది. దానికనుగుణంగా మెదడులోని "జ్ఞాపకశక్తికి" సంబంధించిన నరాలు పనిచేయడం మొదలెడతాయి. మీకు జ్ఞాపకశక్తి లేదని మీరనుకుంటే దానికి కారణం ఏంటంటే, మీ మెదడులో "జ్ఞాపకశక్తిని" అభివృద్ధి చేసే నరాలు పనిచేయకుండా రెస్ట్‌లో రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉన్నాయని అర్థం. మీకు మీరనుకునే స్థాయికి జ్ఞాపకశక్తి కావాలనుకుంటే ఆలోచనల ద్వారా మెదడులో జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన నరాలని అంటే restలో ఉన్న న్యూరాన్‌సెల్స్‌ని పనిచేయించడంవల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఈ సూత్రం ప్రకారం మెదడులోని జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన నరాలు పనిచేసే విధంగా "చదువుకోవాలి" అనే చిన్న ఆలోచనలతో జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవచ్చు.

మెదడుకి ఉన్న సహజ స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక ఉదాహరణ : "నిమ్మకాయ" లేదా చింతకాయ "పుల్లగా" ఉండటం దాని సహజ స్వభావం అలాగే మన మనస్సులో కూడా "జ్ఞాపకశక్తి" ఉండటం ఒక సహజమైన స్వభావం. మనకి అవసరమైన జ్ఞాపకశక్తిని కావాలంటే పెంచుకోవచ్చు వద్దనుకుంటే తగ్గించుకోవచ్చు. కావలసిందల్లా మీ మనస్సు మీద మీకు ధృడమైన నమ్మకం ఉండాలి.

మానసికంగా దీర్ఘకాలిక జబ్బులతో బాధపడుతున్న వాళ్ళకి తప్ప ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాళ్ళ మనస్సులో జ్ఞాపకశక్తి సామర్థ్యం సహజంగానే ఉంటుంది. మన అందరికీ తెలిసిన జ్ఞాపకశక్తికి నిర్వచనం ఏంటంటే "ఏదైతే గుర్తు ఉంటుందో దాన్నే "జ్ఞాపకశక్తి" అని అంటాం.

అవును!! ఏ విషయం అయితే గుర్తు ఉంటుందో అదే జ్ఞాపకశక్తి అవుతుంది. కాని గుర్తు ఉన్న ప్రతి విషయం కూడా మన కెరీర్‌ని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడక

పోవచ్చు. అంటే మనకి గుర్తున్న చిన్ననాటి విషయాల్ని లేదా ఎప్పుడో నేర్చుకున్న విషయాల్ని ఉపయోగించి పరీక్షల్లో మార్కులని తెచ్చుకోలేం, ఉద్యోగాల్ని సంపాదించుకోలేం.

మనకి గుర్తున్న విషయాల్ని రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు. అవి : **మొదటి రకం :** కొన్ని జ్ఞాపకాలు మనం ఆనందంగా ఉండేవిధంగా చేస్తాయి లేదా గుర్తుచేసుకొని బాధపడటానికి ఉపయోగ పడతాయి. ఇలాంటివి మన కెరీర్ అభివృద్ధికి ఏ విధంగానూ ఉపయోగపడని గుర్తున్న జ్ఞాపకాలు.

ఇక రెండవ రకం గుర్తున్న విషయాలు : మన కెరీర్‌ని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడతాయి. అవేంటంటే స్కూళ్ళల్లో, కాలేజీల్లో సబ్జెక్టుకి సంబంధించిన పాఠ్య అంశాల్ని శ్రద్ధతో చదివి నేర్చుకోవడంవల్ల జ్ఞాపకం ఉన్న విషయాలు ఎక్కువగా మన కెరీర్‌కి ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి మనం చదివితే వచ్చే జ్ఞాపకశక్తిని ఎలా పొందవచ్చో తెలుసుకోవాలి. విద్యార్థుల విషయానికి వచ్చేటప్పటికి చదివితే వచ్చే జ్ఞాపకశక్తికే విలువ ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎందుకంటే చదివినది పరీక్షల్లో గుర్తు తెచ్చుకొని వ్రాయాల్సి ఉంటుంది. ఉదాహరణకి, కొంతమంది విద్యార్థులు తాము చూసిన సినిమాల్ని, అందులో నటించిన హీరో హీరోయిన్‌ల వేషధారణ, పాత్రలతో సహా చాలా చక్కగా గుర్తుపెట్టుకుంటారు.

ఇంకొంతమంది విద్యార్థులు ఎప్పుడో జరిగిన క్రికెట్ మ్యాచ్‌కి సంబంధించిన విషయాల్ని చాలా బలంగా గుర్తుపెట్టుకుంటారు. ఇది కూడా జ్ఞాపకశక్తే అయినప్పటికీ పరీక్షల్లో ఈ విషయాల్ని ఉపయోగించుకొని మార్కుల్ని తెచ్చుకోలేం. కాబట్టి చదివిన విషయాన్ని ఎలా జ్ఞాపకశక్తిగా మార్చవచ్చో ప్రతి విద్యార్థి తెలుసుకోవాలి. ఇప్పుడు మీరు చదువుతున్న ఈ పుస్తకం మనస్సు గురించి, దాని స్వభావం గురించి పూర్తిగా వివరిస్తుంది. ఒక విషయాన్ని మనస్సులో ఎలా జ్ఞాపకశక్తిగా మార్చుకోవచ్చో మీకు నేర్పుతుంది. కాబట్టి శ్రద్ధతో ఆసక్తితో చదవండి.

మనస్సులో ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మాత్రమే ఉంటాయి. భావోద్వేగాలు అంటే "ఎమోషన్స్" మనం చేసే ప్రతి ఆలోచనతో ఏదో ఒక ఎమోషన్ కలిసి ఉంటుంది. ఉదాహరణకి మీకు తెలిసిన ఏదో ఒక విషయాన్నో, రూపాన్నో, లేదా ఏదో ఒక దృశ్యాన్నో గుర్తు తెచ్చుకున్నప్పుడు ఆ గుర్తు వచ్చిన విషయంతోపాటుగా సంతోషం, ఇష్టం అనే **పాజిటివ్ ఎమోషన్** లేదా బాధ, కోపం, అసహ్యం లాంటి ఏదో ఒక **నెగటివ్ ఎమోషన్** కలిసి గుర్తు వస్తుంది. ఈ విషయాన్ని మీ మనస్సులోకి ఏదైనా ఆలోచన వచ్చినప్పుడు చాలా పరిశీలనగా గమనించినట్లైతే మీకే అర్థం అవుతుంది. మనస్సులో ఆలోచనలు, ఎమోషన్స్‌తో

కలిసి ఉంటాయని, ఆలోచనలు ఎమోషన్స్ రెండూ కలిసి పనిచేస్తాయని. సైన్స్ ప్రకారం చెప్పాలంటే ఈ సృష్టిలో ఇలా కలిసి ఉన్న విడదీయరాని జంటల్ని గురించి చెప్పాల్సి ఉంటుంది.

ఒక శాస్త్రీయమైన ఉదాహరణ ఏంటంటే "గాలి, శబ్దం" కలిసి పనిచేస్తాయి. 'గాలి' లేకపోతే 'శబ్దం' ఒకచోటినుంచి ఇంకొకచోటుకి ప్రయాణించలేదు. ఈ ప్రయోగాన్ని చిన్న తరగతుల్లో మనం చాలాసార్లు చేసి ఉంటాం. ఇంకో ఉదాహరణ : "ఆక్సిజన్" లేకపోతే "మంట" ధగధగమని ఉజ్వలంగా వెలగలేదు.

స్థలకాలాలు కలిసి ప్రయాణిస్తుందని సైంటిస్ట్ "ఐన్‌స్టీన్" ఒక సిద్ధాంతాన్ని తయారు చేశాడు. స్థలం నుంచి కాలాన్ని గాని, "కాలం" నుంచి "స్థలాన్ని" గాని విడదీయలేం అని ఈ సిద్ధాంతం చెప్పుతుంది. కలిసి పనిచేసే ఇలాంటి జంటలు ఈ విశ్వంలో చాలానే ఉన్నాయి. ఇలాంటి జంటలు ఎప్పుడూ కలిసే పనిచేస్తాయి. విడివిడిగా ఒక్కొక్కటిగా పనిచేయలేవు. అంటే 'గాలి' లేకుండా 'శబ్దం' ఒక్కటే తనకితానుగా వంటరిగా ప్రయాణించలేదు. ఈ సైన్స్ ఆధారాల ప్రకారం మనస్సులో కూడా ఆలోచనలతోపాటు ఎమోషన్స్ కలిసి ఉంటాయని కలిసి పనిచేస్తాయని నమ్మాల్సిందే!

మనం దేన్నైనా నేర్చుకోవాలని చదివినప్పుడు ఆ చదివినదానితోపాటు నెగటివ్ ఎమోషన్ లేదా పాజిటివ్ ఎమోషన్ ఏదో ఒకటి చదివిన విషయంతోపాటు కలిసి మనస్సులో నిక్షిప్తం అవుతుంది. అంటే ఆటోమ్యాటిక్‌గా స్టోర్ అవుతుంది. పాజిటివ్ ఎమోషన్‌తో కలిసిన ఆలోచన బాగా గుర్తు ఉంటుంది. నెగటివ్ ఎమోషన్‌తో కలిసిన ఆలోచన గుర్తుండకపోవచ్చు లేదా బలహీనంగా గుర్తు ఉంటాయి. చదివిన ప్రతివిషయం కూడా ఆలోచనల రూపంలో పాజిటివ్ లేదా నెగటివ్ ఎమోషన్‌తో కలిసి మనస్సులో నిక్షిప్తం అవుతాయి. అలా నిక్షిప్తం అయిన చదివిన విషయం మాత్రమే మనకి జ్ఞాపకశక్తిగా గుర్తు ఉంటుంది.

ఇష్టం, పట్టుదల, కోరిక లాంటి పాజిటివ్ ఎమోషన్స్‌ని ఉపయోగించి ఏకాగ్రతతో చదివినప్పుడు ప్రతివిషయం బలంగా గుర్తు ఉంటుంది. అయిష్టంగా, అనాసక్తి లాంటి నెగటివ్ ఎమోషన్స్‌ని ఉపయోగించి ఎంత చదివినా బుర్రకి ఎక్కక గుర్తు ఉండదు. జ్ఞాపకశక్తి "నాకు లేదు" అని అనుకునేవాళ్ళకి రెండు చెడ్డలక్షణాలు ఉంటాయి. అవి **మొదటిది :** "బద్దకం". **రెండవది:** "చదివే పద్ధతిలో ఉన్న చెడ్డ అలవాటు". బద్ధకంగా ఉండి చదివే ప్రయత్నం చేసినప్పుడు చదివినది ఎంతకీ బుర్రకి ఎక్కదు.

ఏకాగ్రతతో చదవకుండా ఎక్కడో ఆలోచిస్తూ చదవడం అనే చెడ్డ అలవాటువల్ల కూడా చదివినది జ్ఞాపకం ఉంచుకోలేం. మరి ఇలా చదివితే జ్ఞాపకశక్తి ఎలా వస్తుంది చెప్పండి! మనస్సులో ఎటువంటి లోపము ఉండదు. లోపం అంతా మనలో మనం చదివే

పద్ధతుల్లో, ఆలోచించే విధానంలో ఉందని తెలుసుకోవాలి. మనస్సులో 'జ్ఞాపకశక్తి' అంటూ రెడీమేడ్‌గా ఏదీ ఉండదు. మనకి మనమే ప్రయత్న పూర్వకంగా అవసరమైన జ్ఞాపకశక్తిని తయారుచేసుకోవచ్చు.

విద్యార్థులకి చదివినది గుర్తుపెట్టుకునే జ్ఞాపకశక్తి చాలా అవసరం. ఈ రకం జ్ఞాపకశక్తిని మీకు మరే మీ మనస్సులో అభివృద్ధి ఎలా చేసుకోవాలో తెలుసుకోవాలంటే మనస్సు గురించి అందులోని భాగాల గురించి తెలుసుకోవాలి. అంతేకాకుండా మనస్సులో మూడు భాగాలు ఉన్నాయి. ఏ భాగంలో చదివితే వచ్చే జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుందో ఎలా అభివృద్ధి చెందుతుందో తెలుసుకోవాలి.

మీ జీవితంలో ఏది సాధించాలన్నా 'జ్ఞాపకశక్తి' కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి అంటే ప్రతి విషయం గుర్తుండాలనే అపోహ చాలామందిలో వుంది కాని అది తప్పు. ఎంత పెద్ద మేధావికి అయినా అన్ని విషయాలు గుర్తు పెట్టుకోలేరు. **నిజానికి జ్ఞాపకశక్తి అంటే గుర్తుకి తెచ్చుకోవడం అని అందరికీ తెలుసు కాని విద్యార్థులకి కావల్సింది చదివింది గుర్తుకు తెచ్చుకోగల్గిన జ్ఞాపకశక్తి కావాలి.** ఉదాహరణకి మీరొక సినిమాని ఒకసారి చూసి ఇంకొకరికి మొదటినుంచి చివరి వరకు చెప్పగలరు. విద్యార్థులకి ఇలాంటి జ్ఞాపకశక్తి వల్ల ఎటువంటి ఉపయోగం వుండదు. విద్యార్థికి చదివింది ఎక్కువకాలం గుర్తుండే జ్ఞాపకశక్తి కావాలి. ఇలాంటి దృఢమైన, బలమైన జ్ఞాపకశక్తి పొందాలంటే ఏమి చేయాలి ?

జ్ఞాపకశక్తి ఎవరిలోనైనా కొన్ని సూత్రాలపైన పనిచేస్తుంది. ఈ సూత్రాలని ఉపయోగించి కావలసిన జ్ఞాపకశక్తిని అవసరమైన మేరకి తమకి తామే పెంచుకోవచ్చు. వీటి గురించి పూర్తిగా తెలుసుకొని ప్రాక్టీస్ చేస్తే దృఢమైన జ్ఞాపకశక్తి మీ సొంతం అవుతుంది.

జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే 4 సూత్రాలు. క్రింద ఇవ్వబడినవి అవి :

1. ప్రాక్టీస్ డెన్‌సిటీ ప్రిన్సిపుల్ **(Practise density principle)**
2. **ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్ (Emotional principle)**
3. **ఎమోషనల్ ప్రాక్టీస్ డెన్‌సిటీ ప్రిన్సిపుల్ (Emotional and practise density principle)**
4. **స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్ (Scaning - Holding Method)**

పై నాలుగు సూత్రాలతోపాటు ఎదైనా ఒక విషయాన్ని జ్ఞాపకం వుంచుకునేటప్పుడు "పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతిని (Old-New Bonding Method) మనస్సు అనుసరిస్తుంది. ఈ మెథడ్ గురించి ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్ అనే టాపిక్‌తోపాటు తెలుసుకుందాం. ఇప్పుడు ఒక్కొక్క ప్రిన్సిపుల్‌ని తెలుసుకుందాం.

1. ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ ప్రిన్సిపుల్

'ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ' ఇది కొత్త ఇంగ్లీష్ పదం. 'ప్రాక్టీస్' అంటే మీకు ఒక ఐడియా ఈపాటికే ఉండే వుంటుంది. 'డెన్సిటీ' అంటే తెలుగులో "సాంద్రత" అని అర్థం. నేను పరిచయం చేస్తున్న "ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ" అనే కొత్తపదానికి అర్థం ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. సహజంగా మనం ఆలోచనలని ఒక పద్ధతి ప్రకారం చేస్తూ వుంటాం. **అవి రెండు రకాల పద్ధతులు** : ఒకే రకం ఆలోచనని పదే పదే చేయడం ఒక పద్ధతి. ఉదాహరణకి మిమ్మల్ని ఎవరైనా అకారణంగా తిట్టి, కొట్టారనుకోండీ ఆ సంఘటననే రోజులు, వారాలు తలచుకొని తలుచుకొని కుమిలి పోతూ వుంటారు. మీరనే కాదు మనిషనే వాళ్ళు ఎవరైనా ఇలా స్పందించడం మనస్సు యొక్క సహజమైన లక్షణం. కాని కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. ఇంకో ఉదాహరణ మీరు ఆపదలో వున్నప్పుడు మీకు ఎవరైనా సహాయం చేశారనుకోండి ఆ వ్యక్తిని పదేపదే గుర్తు చేసుకుంటూవుంటారు కృతజ్ఞతా భావంతో. **రెండో రకం ఆలోచనా పద్ధతి ఏంటంటే :** ఒక ఆలోచనని ఒకసారి మాత్రమే చేస్తాం. ఉదాహరణకి ఈ రోజు మీరు ఎన్నో సంఘటనలు చూసి వుంటారు. ఎందరితోనో మాట్లాడి వుండి వుంటారు. వీటిలో కొన్ని విషయాలు మాత్రమే అంటే ఆలోచనలను మాత్రమే ఒకటికి రెండుసార్లు మనస్సులోకి తెచ్చుకొని ఆలోచన చేసి వుంటారు. మిగిలిన విషయాలని పట్టించుకొని వుండి వుండరు. మీరు మీ ఆలోచనా విధానాన్ని ఒకసారి పరిశీలించుకొని చూస్తే మీకే అర్థం అవుతుంది. ఒక "ఆలోచన" జ్ఞాపకశక్తిగా మార్పు చెందుతుంది అని ఇప్పుడు మీకు తెలిసి వుంటుంది. మీకు అవసరమైన విషయాలని జ్ఞాపకశక్తిగా మార్చుకోవడం నేర్చుకుంటే ఏ రంగంలో నైనా నెంబర్ వన్ మీరే. **ఒక ఆలోచన జ్ఞాపకశక్తిగా ఎలా మారుతుందంటే :** మనం చేసే ప్రతి ఆలోచనా మనస్సులోని మొదటి భాగమైన **"ఆలోచన ప్రదేశం"** లోకి చేరుతుంది. మనకి అవసరం అయిన ఆలోచనని ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీకి గురి చేస్తే ఆ ఆలోచన మాత్రమే ఆలోచన ప్రదేశం నుంచి **'జ్ఞాపకప్రదేశం'** లోకి చేరుతుంది. అక్కడికి చేరిన ఈ ఆలోచనని 'న్యూరోఫోర్స్'ని ఉపయోగించి 'జ్ఞాపకశక్తిగా' మారుతుంది.

న్యూరోఫోర్స్, ప్రాక్టీస్, ప్రాక్టీస్ డెన్‌సిటీ అనే పదాలకు అర్థాలని, మనస్సులో వాటి పాత్రని తెలుసుకొని తరవాత ఉదాహరణల ద్వారా మనకి కావలసిన ఆలోచనలని జ్ఞాపకశక్తిగా ఎలా మలుచుకోవాలో నేర్చుకుందాం.

న్యూరోఫోర్స్ : 'న్యూరోఫోర్స్' కూడా ఒక కొత్త ఇంగ్లీష్ పదం. న్యూరోఫోర్స్ చక్కగా అర్థం కావాలంటే గ్రావిటేషనల్ ఫోర్స్ (భూమి ఆకర్షణ శక్తి) గురించి తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే గ్రహాలకి (భూమికి, చంద్రుడికి...) గ్రావిటేషనల్ ఫోర్స్ ఏర్పడటానికి వెనుక ఏ

సూత్రం అయితే వుందో అదే సూత్రం ఇంకో పద్ధతిలో (The same principle in different format) మెదడులోని న్యూరాన్స్‌కి (మెదడులోని చిన్న చిన్న నాడీ కణాలు) ఆలోచనలని పట్టి పెట్టుకుని జ్ఞాపకశక్తిగా మలచడానికి కావలసిన ఫోర్స్‌ని (బలం) అందిస్తుంది. కాబట్టి భూమికి గ్రావిటేషనల్ ఫోర్స్ ఎలా వచ్చిందో ఆ సూత్రం ఏమిటో తెలుసుకుందాం!

భూమి ఆకర్షణ శక్తి (Gravitational Force) **:** మనం భూమిని వీడకుండా అంటిపెట్టుకొని గిర్రున సూర్యుని చుట్టూ తిరగడానికి గ్రావిటేషనల్ ఫోర్సే కారణం అని మనకి తెలుసు. భూమికి గాని, ఇతర గ్రహాలకి గాని గ్రావిటేషనల్ ఫోర్స్ ఎలా వచ్చిందో న్యూటన్ తన "ప్రిన్స్‌పియా మాధ్యమాటికా" అనే పుస్తకంలో వివరించారు. న్యూటన్ ప్రకారం చెప్పాలంటే పరమాణువుల మధ్య ఆకర్షణ బలమే మొత్తంగా వెరసి గ్రావిటేషనల్ ఫోర్స్‌గా బయటపడుతుంది. ఒక అణువు, ఇంకో అణువుని ఆకర్షించుకుంటుందని ఒక గ్రహం ఇంకో గ్రహాన్ని ఆకర్షించుకుంటుందనీ ఒక జీవకణం ఇంకో జీవకణాన్ని ఆకర్షించుకుంటుందని న్యూటన్ తన సిద్ధాంతాలతో నిరూపించారు.

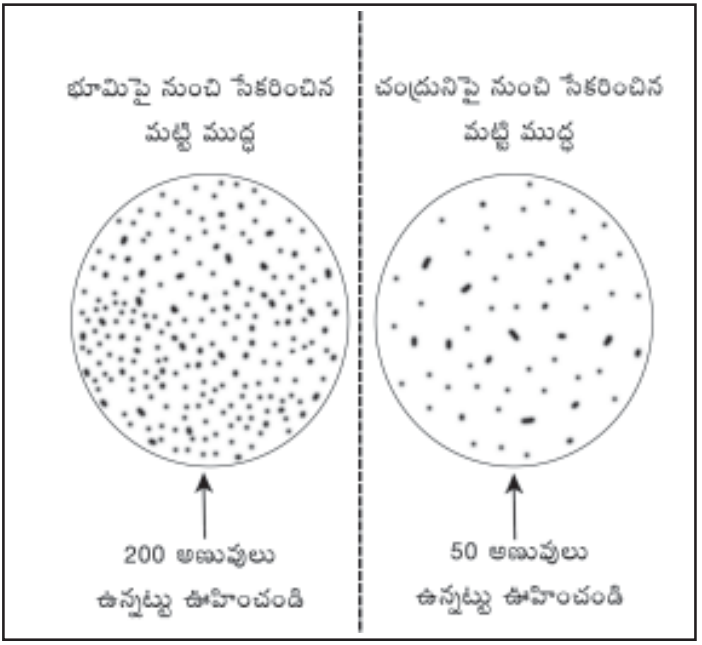
ఉదాహరణకి మన శరీరంపైన చర్మం గట్టిగా వుండటానికి కారణం అంతర్‌గతంగా కణాల మధ్యవున్న ఆకర్షణ బలాలే కారణం.

మనిషి శరీరంలోని కణాలు అణువులు ఒక దానిని ఇంకొకటి ఆకర్షించుకుంటూ వుంటాయి. అంతర్‌లీనంగా అణువుల మధ్య ఆకర్షణ బలాల కారణంగానే మన శరీరం ముద్దలాగా ఒక ఆకృతితో కనిపిస్తుంది. (ఈ ఆకర్షణ మన కంటికి కనిపించనంత సూక్ష్మంగా వుంటుంది.) ఒక పదార్థంలోని పరమాణువులు పెరిగితే వాటి మధ్య ఆకర్షణ బలం పెరుగుతుందని మనకున్న సాధారణమైన అవగాహనతో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇంకో రకంగా గ్రాఫిటేషనల్ ఫోర్స్ గురించి చెప్పాలంటే, ఒక పదార్థంలో పరమాణువులు సంఖ్య పెరిగితే అంటే పరమాణువుల చిక్కదనం (సాంద్రత) పెరిగితే గ్రావిటేషన్ పెరుగుతుంది. "సాంద్రత" అంటే ఒక అణువులోని పరమాణువులు (అణువు కంటే పరమాణువులు చిన్నవి) చిక్కగా దగ్గర దగ్గరగా ఒకే ప్రదేశంలో ఇరుక్కొని ఉండటం.

భూమికి, చంద్రునికి మధ్య గ్రాఫిటేషన్ ఫోర్స్ తేడాని క్రింద ఉదాహరణలతో అర్థం చేసుకుందాం. భూమి గ్రావిటేషనల్ ఫోర్స్ లేదా అణువుల మధ్య చిక్కదనం వల్ల వచ్చిన బలం g = 9.8. చంద్రుడికి గ్రావిటేషన్ ఫోర్స్ భూమికంటే చాలా తక్కువ అని మనకు తెలుసు. **ఇక్కడ మనం ప్రశ్నించుకోవలసిన విషయం ఏంటంటే ఎందుకు భూమికంటే, చంద్రుని గ్రాఫిటేషన్ ఫోర్స్ తక్కువ వుంది ? భూమి అణువులోని పరమాణు బంధాల అమరికకి, చంద్రుని అణువులోని పరమాణుబంధాల అమరికకి తేడా వుందా ? ఈ రెండు**

విషయాలకి కారణాలని తెలుసుకుంటే గ్రావిటీఫోర్స్ పుట్టుకని తెలుసుకోవచ్చు. దీని ఆధారంగా న్యూరోఫోర్స్‌ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. అలాగే మనస్సులో జ్ఞాపకశక్తి పుట్టుకను తెలుసుకోవచ్చు!

ఉదాహరణకి భూమి నుంచి, చంద్రుడు నుంచి ఒకే సైజులో (ఘనపరిమాణం) రెండు చిన్న మట్టిముద్దల్ని పటంలో చూపిన విధంగా ఊహించండి.

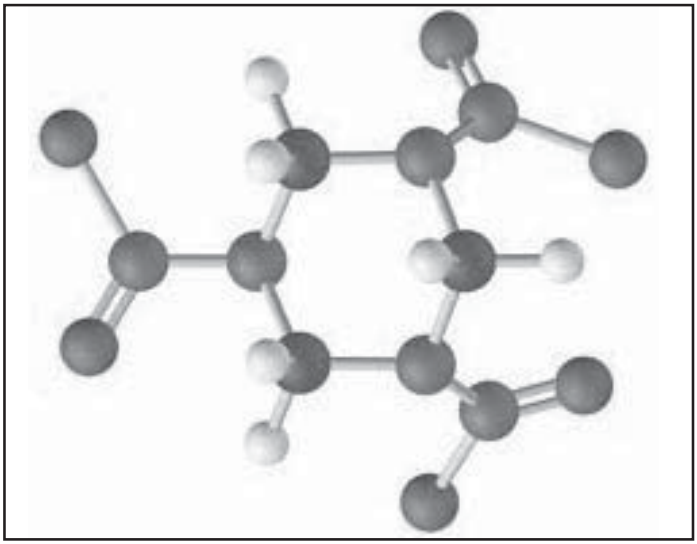


ఒకే ఘనపరిమాణంగల (సైజ్) భూమి, చంద్రుడు యొక్క మట్టి ముద్దల్లోని అణువులను పైన పటంలో చూడవచ్చు. మీకు ఒక సందేహం కలగవచ్చు. అదేంటంటే ఒకే సైజ్ గల భూమి, చంద్రుని మట్టిముద్దల్లో సమానంగా అణువులు వుండాలి కదా ? అని. భూమి మట్టిముద్దలో 200 అణువులు అదే సైజ్ గల చంద్రుడు మట్టిముద్దలో 50 అణువులు మాత్రమే ఉండడం గమనిస్తే ఎవరికైనా ఇదేవిధమైన సందేహం తప్పక వస్తుంది.

మన రోజువారి జీవితంలో ఈ విచిత్రాన్ని చూడటం ఎక్కడా తారసపడదు. ఉదాహరణకి ఒకే సైజు గల రెండు పాత్రలలో సమానంగా నీరు నింపగలం లేదా ఇంకో పదార్థం నింపగలం ఒకే సైజు భూమి, చంద్రుల మట్టిముద్దలు తీసుకున్నప్పుడు అణువుల లెక్కలో ఎందుకు తేడా వుంది? దీనికి కారణం ఏమిటి ? కారణం ఏంటంటే, పరమాణువుకి

పరమాణువుకి బంధాలు వాటిమధ్య సంకోచవ్యాకోచ లక్షణాలు ఒక్కోపదార్థానికి ఒక్కోరకంగా సహజసిద్ధంగా వుంటుంది. వీటి అమరికని బట్టే వాటి వాటి సహజలక్షణాలు బయటపడతాయి.

అణువుల మధ్య బంధాల్ని చూడండి. కొన్నిటి మధ్య బంధాలు దగ్గరగా, మరికొన్నిటి మధ్య బంధాలు దూరంగా ఉండటం ఈ పటంలో గమనించండి.



భూమి అణువులోని పరమాణువుల మధ్య బంధాల దూరం, చంద్రుని అణువులోని పరమాణువుల మధ్య బంధాల దూరం కంటే దగ్గిరగా వుంటుంది. దీనివల్ల భూమి అణువులోని పరమాణువులు, చంద్రుని అణువులోని పరమాణువుల కంటే దగ్గిర దగ్గిరగా వుంటాయి. ఈ కారణంగానే భూమి అణువులో ఒకే సైజ్ గల చంద్రునికంటే ఎక్కువ పరమాణువులు వుండగలవు.

ఈ విధంగా బంధాల మధ్య దూరం ఆధారాన్ని బట్టి వాటి చిక్కదనం ఆధారపడి వుంటుంది. దీన్ని బట్టి ఆకర్షణ బలాలు ఆధారపడి వుంటుంది. ప్రకృతి పరంగా సహజంగా వాటికి వుండే లక్షణం. ఈ బంధాల విషయాన్ని ఇంకా బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఇంకో ఉదాహరణ, ఒకే సైజు గల "ఇనుపగుండు", "చెక్కని" నీటిలో వేసినపుడు "చక్క" తేలుతుంది. **"ఇనుము"** మునుగుతుంది. ఇనుముతో పోల్చితే చెక్క సాంద్రత తక్కువ (పరమాణువులు చెక్కలో అదే సైజ్‌లో వున్న ఇనుములో కంటే చాలా చాలా తక్కువగా వుంటాయి. అంటే

"చెక్క"లో పరమాణువుల మధ్య బంధాల దూరం ఎక్కువగా ఉంటే, "ఇనుము"లో బంధాల మధ్య దూరం తక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల ఇనుములో పరమాణువులు ఎక్కువ వుండటం, అంతేకాకుండా పరమాణువులు దగ్గిర దగ్గిరగా వుండటంతో చక్క కంటే ఇనుము ఎక్కువ పరమాణువులు వుండటంవల్ల వాటిమధ్య ఆకర్షణ బలం పెరిగి చెక్కకంటే ఇనుము దృఢంగా వుంటుంది.)

దీనిని బట్టి కొన్ని విషయాలు మనకి అర్థం అవుతాయి. అవేంటంటే, ఒక పదార్థంలో అణువులు ఎక్కువ వుంటే దాని ఆకర్షణ బలం ఎక్కువ, అణువులు తక్కువ వుంటే ఆకర్షణ బలం తక్కువ అని. మానవ సంబంధాలతో కూడా అణుబంధ సిద్ధాంతాన్ని సరిపోల్చవచ్చు. ఉదాహరణకి పదిమంది అన్నదమ్ములు కలిసికట్టుగా వున్న కుటుంబంకి బలం ఎక్కువగా వుంటుంది. అలాంటి కుటుంబం మీదకి ఎవరైనా గొడవకి వెళ్ళడానికి ఆలోచిస్తారు. అదే కుటుంబం ఒక్కొక్కరుగా విడిపోయి వుంటే సులభంగా వారిపై దాడి చేయవచ్చు. ఇంకో ఉదాహరణ పది కట్టగా కట్టిన కర్రలని విరచడానికి చాలా కష్టపడాలి. కాని విడివిడిగా వున్న కర్రలని సులభంగా విరచవచ్చు. పది కర్రలని కట్టగా కట్టి చేత్తో విరచేటప్పుడు విరవలేకపోవడానికి సైంటిఫిక్ కారణం 'అణువుల మధ్య బలం' వాటి మధ్య సాంద్రత (చిక్కదనం) కారణం. అంటే ఉదాహరణకి ఒక్కో పుల్లలో 400 పరమాణువులు వున్నాయనుకోండి. పదింటిలో 4000 పరమాణువులు వుంటాయి. అందువల్ల బలం పెరిగి దృఢంగా వుంటాయి.

మనం గుర్తు పెట్టుకోవలసింది ఒకే సూత్రం అది : పరమాణువులు పెరిగితే బలం పెరుగుతుంది అని. దాని కనుగుణంగా ఆకర్షణ శక్తి పెరుగుతుంది అని

మనం సైన్స్ పరంగా అణువుల మధ్య ఆకర్షణ బలాల్ని గురించిన ఈ విషయాన్ని చర్చించడానికి కారణం **'న్యూరోఫోర్స్'** అనే పదానికి అర్థం తెలుసుకోవడానికే! ఆ పని ఇప్పుడు చేద్దాం. న్యూరోఫోర్స్ గురించి తెలుసుకుందాం.

న్యూరోఫోర్స్ పెరిగితే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది : మానసిక శాస్త్రాన్ని, భౌతికశాస్త్రం లోకి మార్చి అర్థం చేసుకుందాం, ఎలాగంటే : ఒక ఆలోచనని ఒక పరమాణువుగా అనుకుంటే పదే పదే ఒకేరకం ఆలోచనచేస్తున్నప్పుడు మెదడులో న్యూరాన్స్ బలపడి ఆలోచనల మధ్య సంబంధం పెరిగి జ్ఞాపకప్రదేశంలో న్యూరోఫోర్స్ ఏర్పడుతుంది. ఈ న్యూరోఫోర్స్ మెదడు ద్వారా మనస్సులో వున్న జ్ఞాపక ప్రదేశానికి అందుతుంది. పరమాణువుల మధ్య బలం పెరిగితే ఆకర్షణ బలం పెరిగినట్టుగా ఒకేరకం ఆలోచనలు ఎక్కువసార్లు చేసినప్పుడు ఆ

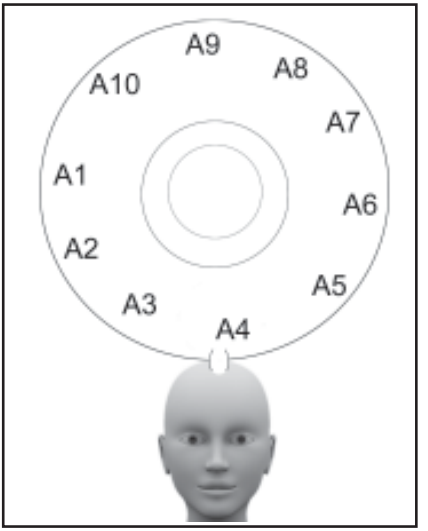
ఒకే రకం ఆలోచనల బలం పెరిగి ఆలోచనల మధ్య బలమైన శక్తి పుడుతుంది. ఈ శక్తినే నేను **"న్యూరోఫోర్స్"** అంటున్నాను. ఈ న్యూరోఫోర్స్ ఆ ఆలోచనని ఎటూ పోనీయకుండా మనస్సులో అట్టిపెడుతుంది. దీనినే మనం గుర్తు ఉన్నట్టు ఫీల్‌అయి జ్ఞాపకశక్తిగా పరిగణిస్తాం.

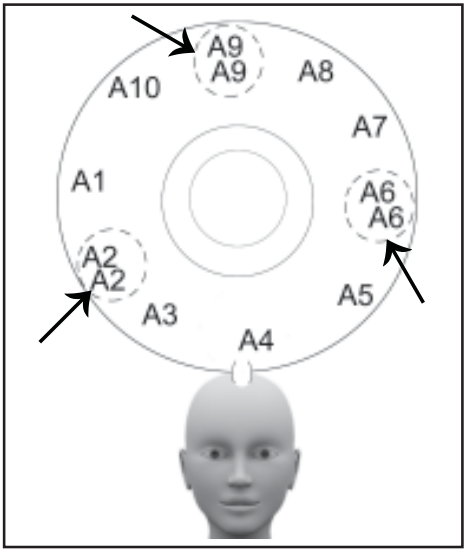
ఒక ఆలోచన జ్ఞాపకశక్తిగా మారాలంటే ఆ ఆలోచన జ్ఞాపక ప్రదేశానికి దూసుకొని పోయేటట్టు చేయాలి. ఎందుకంటే న్యూరోఫోర్స్ ఆ జ్ఞాపకప్రదేశంలో చేరిన ఆలోచనని మనస్సులో అంటిపెట్టుకునేలా చేస్తుంది. ఆ ఆలోచనే చివరికి జ్ఞాపకశక్తిగా మారుతుంది.

ఉదాహరణకి ఒక విద్యార్థి పరీక్షలకి సిద్ధం అవ్వడంకోసం పది ఇంపార్టెంట్ ప్రశ్నలకి జవాబులని చదవటం ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నాడనుకోండి. '10' రోజుల వరకు రోజూ పది ప్రశ్నలని క్రింది క్రమంలో చదువుతున్నాడనుకోండి. అతని మనస్సులో ఆ చదివిన కొన్ని ప్రశ్నలకి సంబంధించిన జవాబులు జ్ఞాపకశక్తిగా ఎలా నిక్షిప్తం అవుతాయో క్రింద పటంలో చూడండి.

గమనిక : 10 ప్రశ్నలకి సంబంధించిన జవాబులని A_1, A_2, A_3, A_4, A_5, A_6, A_7, A_8, A_9, A_{10} గా క్రింది పటంలో చూపడం జరిగింది. పాఠకులు గమనించాలి.

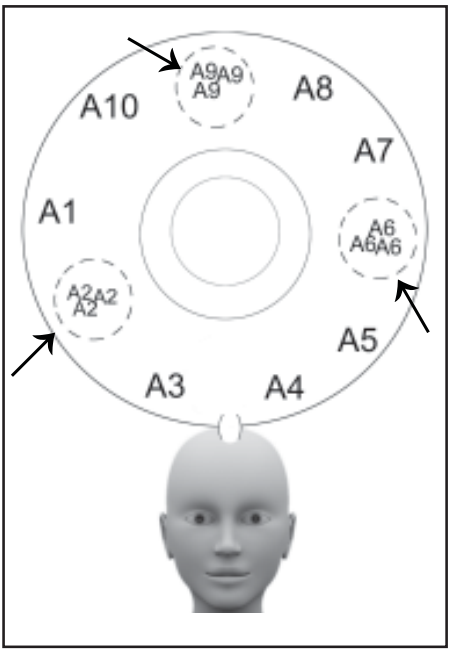
మొదటి రోజు : విద్యార్థి మొదటిరోజు పది ప్రశ్నలకి సంబంధించిన జవాబులుని నేర్చుకునే ప్రయత్నం జరిగింది. ఈ పది ప్రశ్నలు ఆ విద్యార్థి మనస్సులో ఎలా నిక్షిప్తం అవుతున్నాయో మనస్సుని (ఆలోచన, జ్ఞాపక, రహస్య ప్రదేశాలుగల) క్రింద పటంలో చూడండి. చదివిన పదిప్రశ్నలకి సంబంధించిన జవాబులు నియంత్రణ మనస్సు ద్వారా ఆలోచన ప్రదేశంలోకి చేరినాయి.





రెండవ రోజు : A_2, A_6, A_9 జవాబుల్ని మాత్రమే నేర్చుకునే ప్రయత్నం జరిగింది.

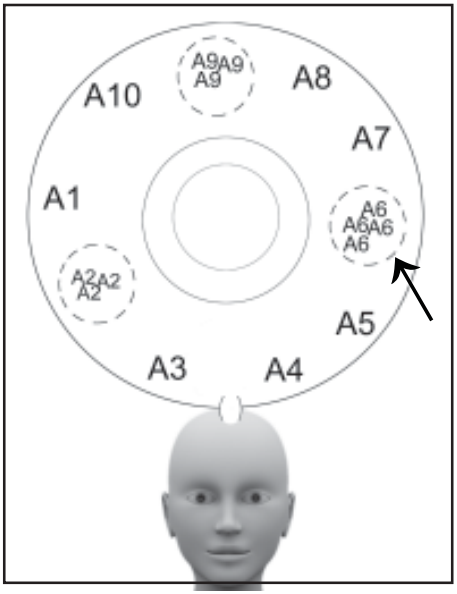
గమనిక : '10' జవాబుల్లో A_2, A_6, A_9, ఒక్కొక్కటిగా ఇంతకుముందు నేర్చుకున్న జవాబులతో ఇలా (A_2A_2), (A_6A_6), (A_9A_9) జతకట్టిన ఆలోచనలుగా నిక్షిప్తం అవ్వడాన్ని గమనించండి.



మూడవరోజు : మూడో రోజు కూడా ఆ విద్యార్థి A_2, A_6, A_9 జవాబుల్ని చదవడం జరిగింది.

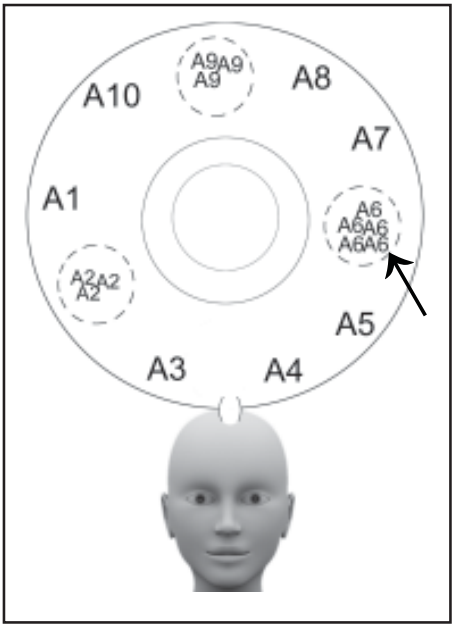
గమనిక : $(A_2A_2A_2)$ $(A_6A_6A_6)$ $(A_9A_9A_9)$

ఇలా ఇంతకిముందు థాట్‌గ్లోబ్‌లో మళ్ళీ ఒక్కొక్క A_2, A_6, A_9 జవాబులు జతకట్టడాన్ని, వాటి సంఖ్య పెరగడాన్ని గమనించండి.



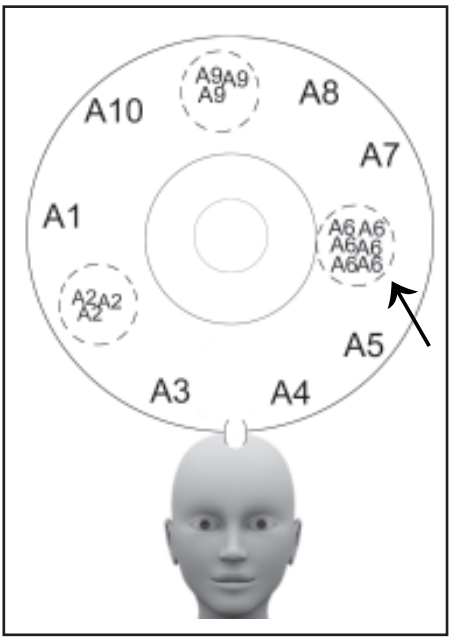
నాల్గవరోజు : నాల్గవరోజు A_6వ జవాబుని మాత్రం చదవడం జరిగింది.

గమనిక : నాల్గో రోజు A_6 జవాబుని మాత్రమే ఆ విద్యార్థి చదివాడు అందువల్ల మూడోరోజు చదివిన దానితో నాల్గోరోజు చదివిన A_6 జవాబు కూడా ఇంతకుముందువున్న A_6 సమూహంలో జతకట్టి మనస్సులో నిక్షిప్తం అయింది. అంటే ఒకేరకం ఆలోచన అణువుల సంఖ్య పెరిగిందని గమనించండి.



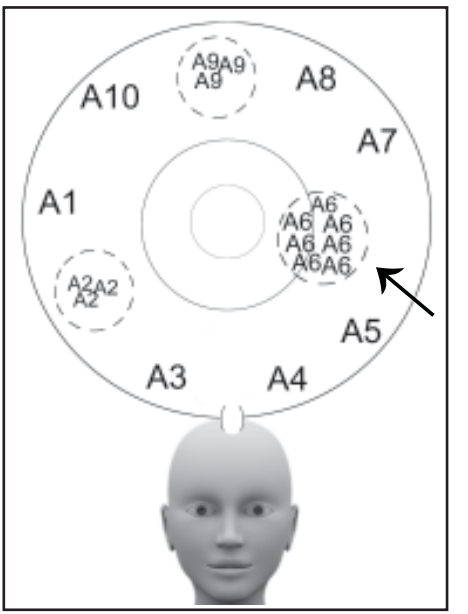
ఐదవ రోజు : అయిదో రోజు కూడా A_6వ జవాబుని మాత్రమే చదవడం జరిగింది.

గమనిక : అయిదో రోజు చదివింది నాల్గవరోజు చదివిన A_6 జవాబు థాట్‌గ్లోబ్‌తో కలసింది. ఒకే రకం ఆలోచన అణువుల సంఖ్య పెరిగింది.



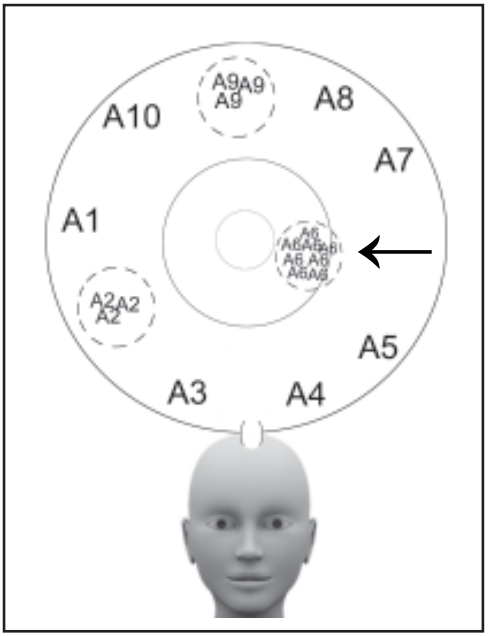
ఆరోరోజు : ఆరవ రోజు కూడా A_6 జవాబు ఒక్కటి మాత్రమే చదవడం జరిగింది.

గమనిక : A_6 థాట్‌గ్లోబ్ ఆలోచన అణువుల సంఖ్య పెరగడంతోపాటు ఇది జ్ఞాపకప్రదేశం లోపలికి చొచ్చుకొనిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ విషయాన్ని గమనించండి.



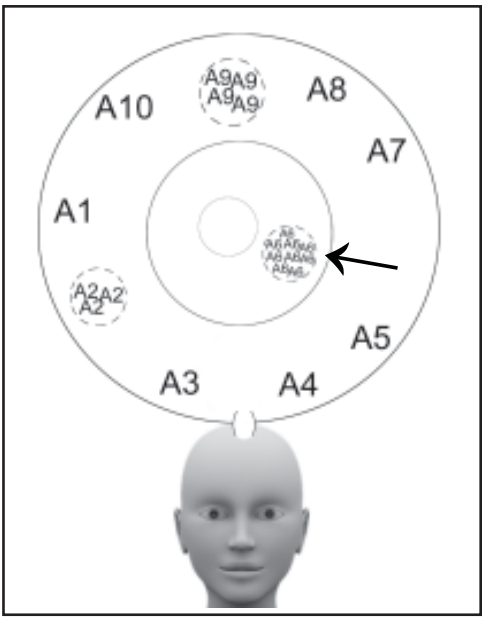
ఏడవ రోజు : ఏడవరోజు కూడా A_6 జవాబు ఒక్కటి మాత్రమే నేర్చుకునే ప్రయత్నం జరిగింది.

గమనిక : A_6 జవాబు సాంద్రత పెరగటంతో అంటే A_6 జవాబుల చిక్కదనం పెరగటంతో గుంపుగా చేరిన A_6 థాట్‌గ్లోబ్ జ్ఞాపక ప్రదేశంలోకి ఇప్పుడిప్పుడే చొచ్చుకు పోతూ వుంది. A_2, A_9, థాట్‌గ్లోబ్‌లు చదివి నేర్చుకునే ప్రయత్నం చేయలేదు కాబట్టి ఎక్కడ వున్నాయో అదే స్థానంలో వున్నాయని గమనించండి.



ఎనిమిదవ రోజు : ఎమిదవ రోజు A_6 ఒక్కటి మాత్రమే చదవడం జరిగింది.

గమనిక : A_6 థాట్‌గ్లోబ్ జ్ఞాపక ప్రదేశంలోకి సగానికి పైగా చొచ్చుకుపోవడాన్ని ప్రక్క పటంలో చూడండి.

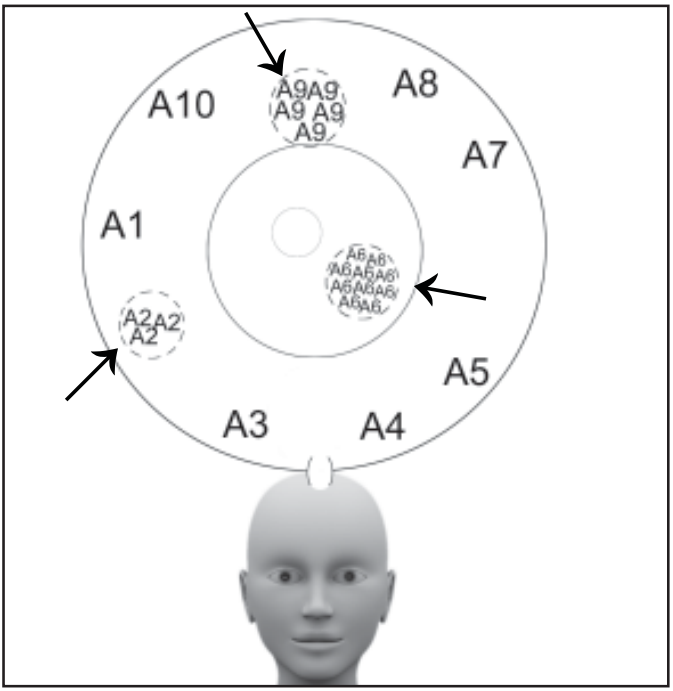


తొమ్మిదవ రోజు : తొమ్మిదవ రోజు A_9, 6A జవాబు నేర్చుకునే ప్రయత్నం జరిగింది.

గమనిక : A_9 థాట్‌గ్లోబ్‌లోకి అదనంగా ఇంకో ఆలోచనా అణువు చేరడంతో ఒకేరకం ఆలోచనా అణువుల సంఖ్య పెరిగింది. అలాగే A_6 థాట్‌గ్లోబ్ సంఖ్యాబలం పెరిగి "జ్ఞాపకప్రదేశంలోకి చేరిపోయి ధృడమైన జ్ఞాపకశక్తిగా తయారైంది.

పదవరోజు : పదవ రోజు A_9, A_6 జవాబులు మాత్రమే నేర్చుకునే ప్రయత్నం జరిగింది.

గమనిక : A_6 జవాబులు పూర్తిగా జ్ఞాపక ప్రదేశంలోకి చేరిపోయింది. A_9 జవాబు జ్ఞాపక ప్రదేశంలోకి చొచ్చుకొనిపోయే ప్రయత్నం చేస్తూ వుంది. A_2 జవాబు గత పాత స్థానంలోనే వుంది.



పై ఉదాహరణని బట్టి ఈ విద్యార్థి 10 ప్రశ్నలకి సంబంధించిన జవాబులని **ప్రాక్టీస్**చేస్తూ నేర్చుకున్నాడని మనకి అర్థం అయింది. కాని '10' జవాబుల్లో 2,6,9 జవాబులని మాత్రం **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** చేయడం జరిగింది. 6వ ప్రశ్నకి సంబంధించిన జవాబు జ్ఞాపక ప్రదేశంలో చేరడం వల్ల అక్కడ వున్న న్యూరోఫోర్స్ 6వ ప్రశ్నని మనస్సులో అంటిపెట్టుకునేటట్టు గుర్తుండేలా చేసి పూర్తిస్థాయి జ్ఞాపకశక్తిగా మార్చింది. 9వ జవాబు జ్ఞాపక ప్రదేశంలోకి ప్రవేశించకపోయినా ఇది కూడా జ్ఞాపకశక్తిగా మారి వుంటుంది. కాని పూర్తిస్థాయి జ్ఞాపకశక్తి కాదు అందుకనే 6వ జవాబు కంటే బలహీనంగా అంటే తక్కువగా జ్ఞాపకం వుంటుంది. 2వ జవాబు జ్ఞాపకశక్తిగా మారడానికి సిద్ధంగా వుంటుంది. ఇది కూడా కొద్దోగొప్పో గుర్తు వుంటుంది. ఇది పూర్తిస్థాయి జ్ఞాపకశక్తి కాదు A_6వ, A_9వ జవాబులలో పోల్చితే A_2వ

జవాబు చాలా చాలా బలహీనంగా గుర్తుంటుంది అంటే చాలాచాలా తక్కువగా గుర్తు వుంటుంది. మిగిలిన $A_1 A_3 A_4 A_5 A_7 A_8 A_{10}$ లని **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** చేయలేదు కాబట్టి ఇవి కేవలం ఆలోచనల గానే వుండిపోతాయి. ఇవి జ్ఞాపకశక్తిగా మారలేదు కాబట్టి మనకి గుర్తు వుండవు. **అణువు, పరమాణువుల చిక్కదనం పెరిగేకొద్దీ గ్రావిటేషన్ ఫోర్స్ పెరిగినట్లే విద్యార్థులు నేర్చుకోవాలనుకునే ఒకే విషయాన్ని పలుమార్లు చదవడం పెరిగేకొద్దీ న్యూరోఫోర్స్ పెరిగి జ్ఞాపకశక్తిగా చదివిన విషయం లేదా నేర్చుకున్న విషయం గుర్తు వుంటుంది.** నేనేదో చెపుతున్నానని నమ్మాల్సిన పనిలేదు. మీరే ఈ విషయాన్ని ప్రయత్న పూర్వకంగా తెలుసుకోవచ్చు. ఎలాగంటే మీ సబ్‌జెక్ట్‌కి సంబంధించిన కొన్ని పాఠ్యాంశ విషయాలని తీసుకొని **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** చేయండి. మీ జ్ఞాపకశక్తిని పరీక్షించుకోండి!

మీకొక విషయం ఎక్కువకాలం గుర్తుండాలని మీరు అనుకున్నప్పుడు ఆ విషయాన్ని అంత ఎక్కువగా **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** చేయాలి. ఉదాహరణకి మిమ్మల్ని రెండో ఎక్కం చెప్పమంటే, 2×1=2, 2×2=4, 2×3=6 అని టకాటకా మని ఫాస్ట్‌గా, నాన్‌స్టాప్‌గా, పూర్తిగా చెప్పడానికి కారణం రెండో ఎక్కాన్ని చిన్నప్పటినుంచి ఎక్కువగా పదేపదే అనేకసార్లు ఆలోచించడం వల్ల జ్ఞాపకప్రదేశంలో చేరి పూర్తిస్తాయి జ్ఞాపకశక్తిగా తయారై మనకి గుర్తు వుంటుంది.

అణువులు పెరిగేకొద్దీ పదార్థానికి గ్రావిటేషనల్‌ఫోర్స్ ఎలా పెరుగుతుందో అలాగే ఒకే రకం ఆలోచనని పలుమార్లు ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేస్తే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. సైంటిఫిక్‌గా చెప్పాలంటే ఒకే ఆలోచనని పదేపదే చేయడంవల్ల మెదడులో దానికి సంబంధించిన న్యూరాన్స్ బలపడతాయి దానికనుగుణంగా శక్తి పుడుతుంది. ఈ శక్తినే న్యూరోఫోర్స్ అని నేను అంటున్నాను. ఈ న్యూరోఫోర్స్ జ్ఞాపకశక్తి పెరిగేటట్లు చేస్తుంది. ఒక విషయం జ్ఞాపకశక్తిగా మారడానికి వెనుక పనిచేసేది ఈ సూత్రమే!

- జ్ఞాపకశక్తి వారసత్వ లక్షణం కాదు. ప్రయత్నిస్తే ఎవరికైనా అవసరమైన జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు.
- పిచ్చివారికి తప్ప మానసికంగా ఆరోగ్యంగా వున్న మనలాంటి వారి అందరికి, ఈ పుస్తకం చదువుతున్న మీకూ జ్ఞాపకశక్తి బలంగానే వుంటుంది. 'నాకు పలాన విషయం గుర్తు వుంచుకోవడం కష్టం' అనుకున్నప్పుడు ఆ విషయాన్ని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేయండి చక్కగా గుర్తు వుంటుంది.
- ఎక్కువగా చదివితే పిచ్చివాళ్ళు అవుతారనే మాట అపోహ మాత్రమే. అలా మాట్లాడే వాళ్ళు మానసిక బద్దకస్తులు. చదవలేక ఎదుటివాళ్ళని చదవనీయకుండా భయపెడుతూ వుంటారు. మన మెదడులోని న్యూరాన్స్‌కి అనంతమైన సమాచారాన్ని నిల్వ చేసుకోగల సామర్థ్యం అపారంగా వుంది.

ప్రాక్టీస్, ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీల మధ్య తేడాని తెలుసుకోండి :

Practise means : Learning something in blind way that keep on practising.

Practise density means : in **particular time** following a **standard Learning way** finishing the task within **period of time** limit and **keep on practising.**

ప్రాక్టీస్ అంటే : 'ఒక ఆలోచనని లేదా పనిని ఓ పద్ధతి క్రమం లేకుండా పదే పదే గుడ్డిగా బట్టీపట్టి నేర్చుకునే ప్రయత్నం చేయడం'

ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ అంటే : పర్టిక్యులర్ టైంలో అనుకున్న విషయాన్ని లేదా పనిని ఒక క్రమపద్ధతిలో తగిన కాలపరిమితిలో ప్రాక్టీస్ చేయడం.

Particular time + Standard Learning Way + Period of time limit keep on practising = Practise density.

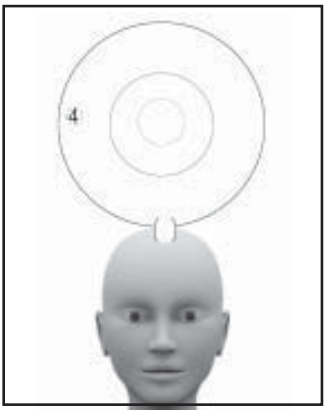
ఒక చిన్న ఉదాహరణతో **ప్రాక్టీస్, ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీల** మధ్య తేడాని తెలుసుకుందాం.

ఉదాహరణకి **'A'** అనే వ్యక్తి వేకువజామున 4 గంటలకి నిద్ర లేవడం అలవాటు చేసుకోవడం కోసం **ప్రాక్టీస్** చేస్తున్నాడనుకోండి. అదే విధంగా **'B'** అనే ఇంకో వ్యక్తి కూడా వేకువజామున 4 గంటలకి నిద్ర లేవడం కోసం **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** చేస్తున్నాడనుకోండి.

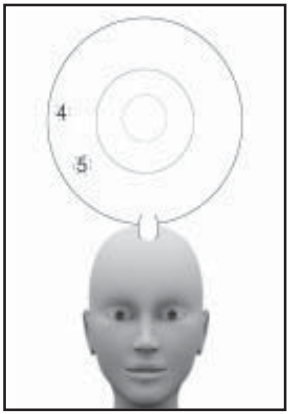
ఈ ఇద్దరు వ్యక్తులు విషయాన్ని నేర్చుకునేటప్పుడు (ఉదయాన్నే 4 గంటలకి లేవడం) వాళ్ళ మనస్సులో థాట్ గ్లోబ్‌లు ఏ రోజుకారోజు ఏ విధంగా స్టోర్ అవుతున్నాయో క్రింద బొమ్మలలో చూడండి.

ప్రాక్టీస్ చేస్తున్న 'A' అనే వ్యక్తి

1వ రోజు : రాత్రి పడుకునే ముందు తెల్లవారుజామున 4 గంటలకి నిద్ర లేవడానికి అలారం పెట్టుకొని 'A' అనే వ్యక్తి నిద్ర లేచాడు.

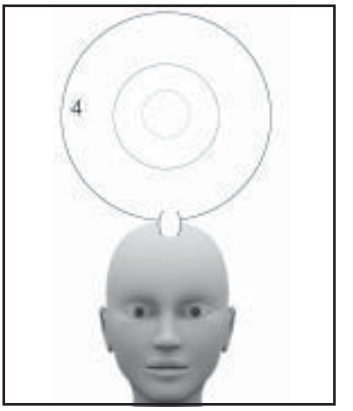


2వ రోజు : ఈ రోజు కూడ 4 గంటలకి లేవాలని అలారం పెట్టుకున్నాడు. అలారం మోగింది కాని మెలుక వచ్చినా బద్దకంతో లేవడానికి ఇష్టపడక అటూ ఇటూ మంచం మీద కొట్టుకొని ఎలాగోలా తనకు తానుగా '5' గంటలకి లేచాడు.

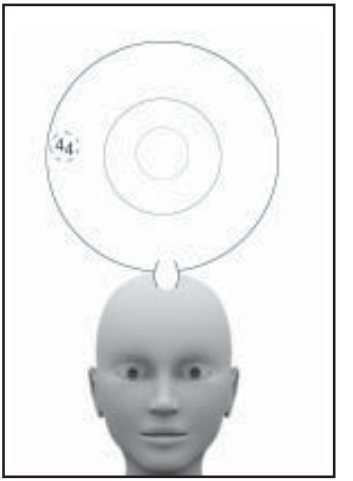


ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేస్తున్న 'B' అనే వ్యక్తి

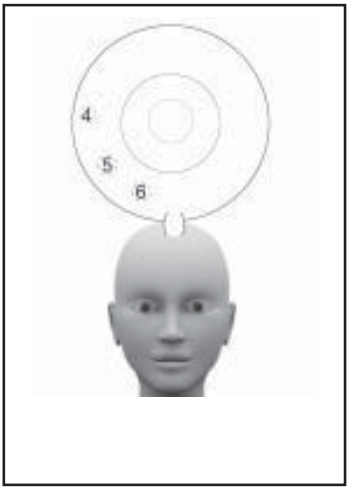
1వ రోజు : రాత్రి అలారం పెట్టుకొని 4 గంటలకు 'B' అనే వ్యక్తి నిద్ర లేచాడు.



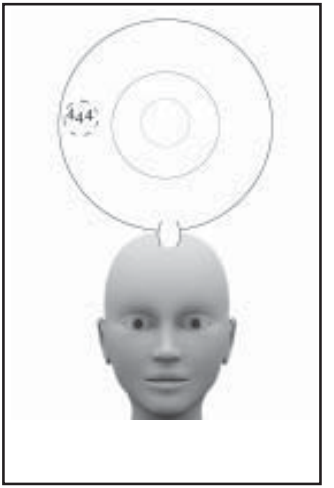
2వ రోజు : ఇతను పట్టుదలతో అలారం మోగగానే 4 గంటలకి లేచి కూర్చున్నాడు.



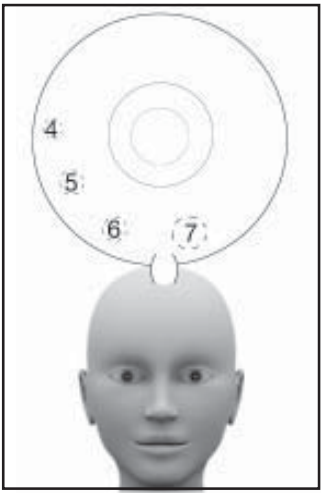
3వ రోజు : తెల్లవారుజామున 4 గంటలకే అలారం మోగింది. బద్ధకస్తుడు కావడంతో 6 గంటలకి లేచాడు.



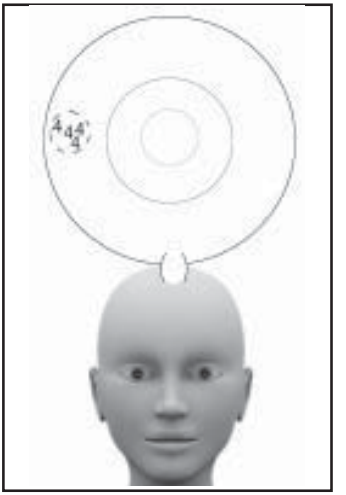
3వ రోజు : 4 గంటలకి అలారం మోగింది. పట్టుదలతో 4 గంటలకే నిద్ర లేచాడు.



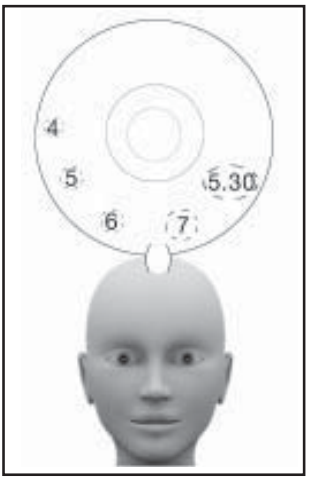
4వ రోజు : అలారం 4 గంటలకి మోగినా '7' గంటలకి నిద్రనుంచి లేచాడు.



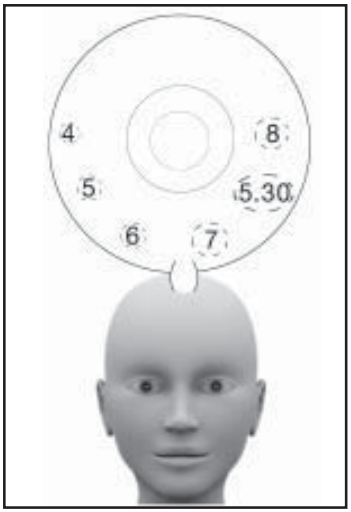
4వ రోజు : బాధ్యతగా 4 గంటలకి అలారం మోగగానే నిద్ర లేచాడు.



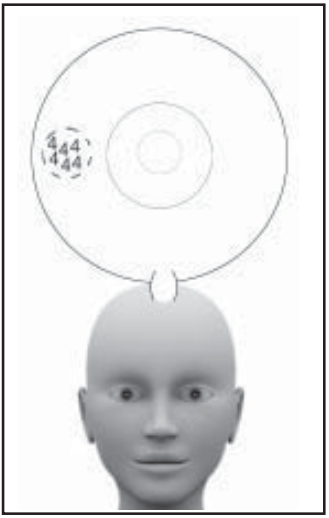
5వ రోజు : అలారం ప్రతిరోజు మోగినట్టే పొద్దున్నే 4 గంటలకి మోగింది కాని బద్దకం వల్ల 5 గంటల 30 నిమిషాలకి (5.30) నిద్ర లేచాడు.



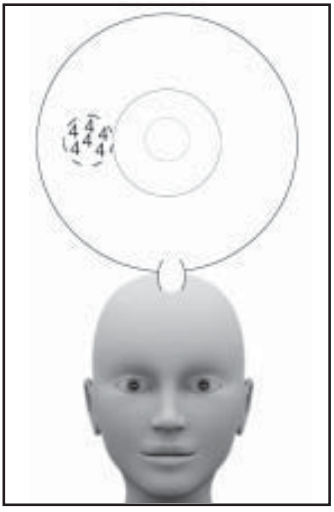
6వ రోజు : 8 గంటలకి నిద్ర నుంచి లేచాడు.



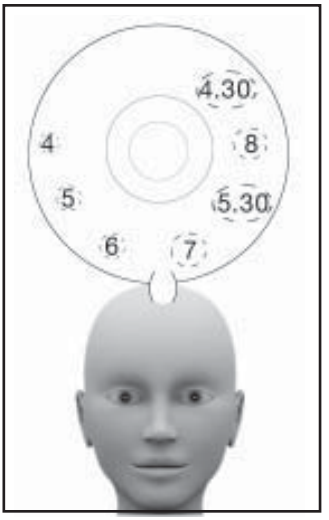
5వ రోజు : 4 గంటలకి అలారం మోగగానే నిద్ర లేచాడు.



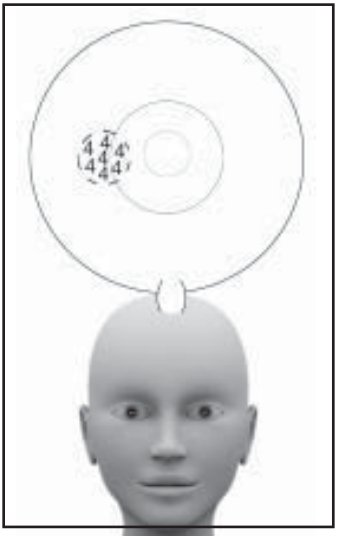
6వ రోజు : 4 గంటలకి నిద్ర లేచాడు.



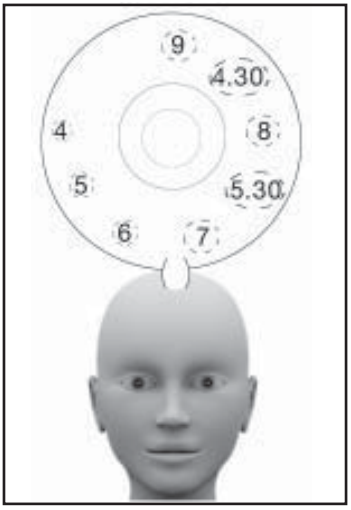
7వ రోజు : తెల్లవారుజామున 4 గంటల 30 నిమిషాలకి (4.30) నిద్ర లేచాడు.



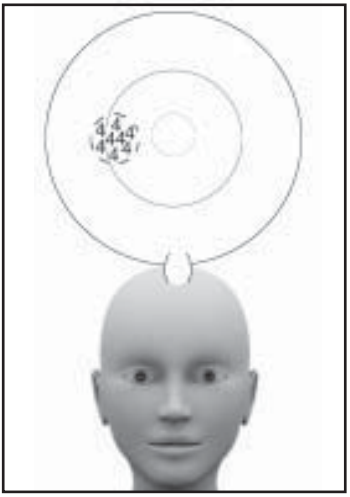
7వ రోజు : పొద్దున్నే 4 గంటలకి నిద్ర లేచాడు.



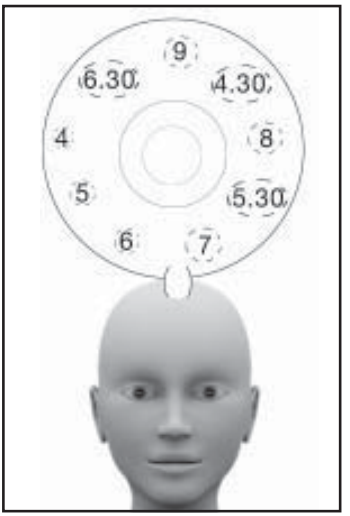
8వ రోజు : 9 గంటలకి నిద్ర లేచాడు.



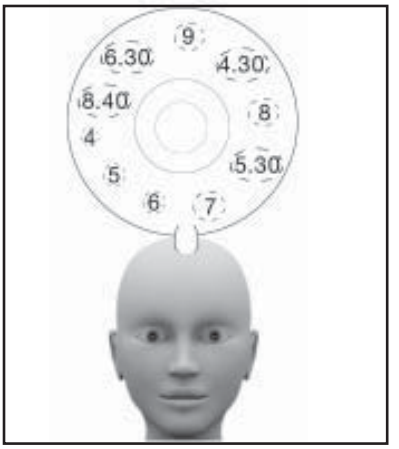
8వ రోజు : 4 గంటలకి నిద్ర లేచాడు.



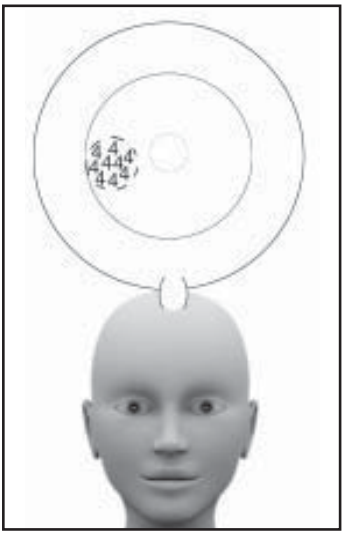
9వ రోజు : తెల్లవారుజామున నిద్రలేవాలని 4 గంటలకి అలారం పెట్టుకున్నప్పటికీ బద్దకం వల్ల అనుకున్న టైంకి నిద్ర లేవకుండా 6 గంటల 30 నిమిషాలకి (6.30) నిద్ర లేచాడు.



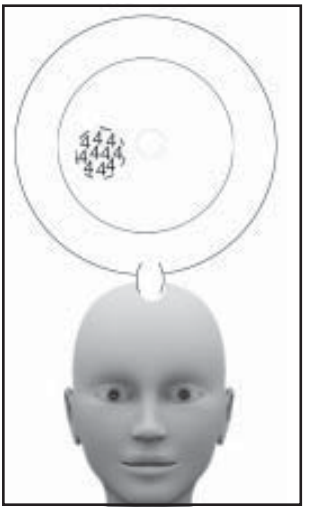
10వ రోజు : 4 గంటలకి అలారం మోగినా కూడా బద్దకం వల్ల 8 గంటల 40 నిమిషాలకి నిద్ర లేచాడు.



9వ రోజు : 4 గంటలకి అలారం పెట్టుకొని సరిగ్గా 4 గంటలకి నిద్ర లేచాడు.



10వ రోజు : క్రమం తప్పకుండా అలారం మోగగానే 4 గంటలకి నిద్ర లేచాడు.



ఈ విధంగా **A** మరియు **B** వ్యక్తులు కొన్ని రోజులు (పై ఉదాహరణలో వివరించడం కోసం 10 రోజులు మాత్రమే చూపబడింది) చేశారనుకుందాం. **'A'** వ్యక్తి ఒకటైం అంటూ లేకుండా ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు నిద్రలేవడం **ప్రాక్టీస్** చేశాడు. **'B'** వ్యక్తి పట్టుదలతో ఒకే టైంకి నిద్ర లేవడం **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** చేశాడు. పైన ఉదాహరణలో ఏమి జరిగిందో మీకు స్పష్టంగా అర్థం అయి ఉంటుంది. ప్రాక్టీస్ చేసిన **'A'** వ్యక్తి నిద్ర లేచిన ప్రతిసారి ఒక టైం ప్రకారం కాకుండా ఏదో ఒక టైంలో నిద్ర లేవడంతో ఆలోచనా పరమాణువు (thought atom) బలంగా లేదు. (అంటే విషయం అర్థం చేసుకోవడం కోసం ఒక్కో ఆలోచన ఒక్కో పరమాణువుగా ఊహించాలి). **'A'** అనే వ్యక్తి ప్రతిరోజూ నిద్రలేచేటప్పుడు ఒక టైం అంటూ లేకుండా ఇలా ప్రాక్టీస్ చేశాడు : 4, 5, 6, 7, 5.30, 8, 4.30, 9, 6.30, 8.40 ఇవి జ్ఞాపక ప్రదేశంలో చేరుకోనందువల్ల పూర్తిస్థాయి "అలవాటు" జ్ఞాపకంగా తయారు కాలేదు.

ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేసిన 'B' వ్యక్తి ఆలోచన పరమాణు గోళం (thought atom globe అంటే ఒకే రకమైన ఆలోచనలు కలిసి వుండటం) చాలా చాలా బలంగా వుంది కాబట్టి 4 గంటలకి లేవడం అనే "పనిని" పదేపదే చేయడం వల్ల ఆ ఆలోచన, **ఆలోచనా ప్రదేశం** నుంచి **జ్ఞాపక ప్రదేశంలోకి** చొచ్చుకొని పోయి అక్కడ జ్ఞాపకశక్తిగా తయారవడంతో ఆటోమేటిక్‌గా కొన్ని రోజుల తరువాత 4 గంటలకి "మనస్సు" అలారం లేకుండానే నిద్ర లేపుతుంది అంటే మెదడులోని న్యూరాన్లు బలపడటం వల్ల మనకి మనమే ఆటోమ్యాటిక్‌గా అనుకున్న సమయానికి నిద్రలేచే విధంగా మెదడునుంచి మనస్సుకి సంకేతాలు అందడం అలవాటైపోతుంది.

మీరు ఈ ప్రయోగాన్ని ప్రాక్టికల్‌గా చేసి చూడండి మీకే అర్థం అవుతుంది. ప్రాక్టీస్ చేసిన విషయం కంటే ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేసిన విషయం ఎక్కువకాలం బలంగా, దృఢంగా గుర్తు వుంటుంది.

ప్రాక్టీస్, ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీకి ప్రధానంగా ఉన్న తేడా ఏంటేంటే, ప్రాక్టీస్ అంటే ఒక పద్ధతీ పాడు లేకుండా నాటుగా, గుడ్డిగా పదేపదే ప్రాక్టీస్ చేయడం. కాని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ అంటే దేనినైనా త్వరగా నేర్చుకోవాలని అనుకున్నప్పుడు మూడు విషయాలని పాటించాలి అవి **మొదటిది :** చేసిన ప్రతిసారీ దాదాపుగా ఒకే టైం ప్రకారం ప్రాక్టీస్ చేయడం. **రెండోది** చేసిన ప్రతిసారి ఒకే పద్ధతిలో ప్రాక్టీస్ చేయడం ఉదాహరణకి త్రికోణమితిలోని లెక్కల్ని నేర్చుకోవడానికి ముందు సూత్రాల్ని నేర్చుకోవడం మీకు అలవాటుగా వుంటే త్రికోణమితిని రివిజన్‌చేసే ప్రతిసారీ ఇదే పద్ధతిలో నేర్చుకోవడం చేయాలి. **మూడోది :** ఒకే కాల పరిమాణంలో ప్రాక్టీస్ చేయడం అంటే ఉదాహరణకి మీరు చదువుకోవడానికి నాలుగుగంటలు

కేటాయించారనుకోండి ప్రతిరోజు నాలుగుగంటల కాలపరిమితిలో చదవడం పూర్తిచేయాలి. ఇలా చేయడంవల్ల మెదడులోని నరాలు బలంగా తయారై జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ మూడు అంశాలని పాటిస్తే దానిని **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** అంటారు. ప్రాక్టీస్‌తో నేర్చుకున్న దానికంటే ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీతో నేర్చుకున్న విషయం ఎక్కువ కాలం బలంగా గుర్తు వుంటుంది. ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీతో బలమైన జ్ఞాపకశక్తిని తయారుచేసుకోవచ్చు.

2. ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్

ఇంతకి ముందు ఒక విషయాన్ని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీచేస్తే జ్ఞాపకశక్తిగా ఆ విషయం మనకి గుర్తుంటుందని తెలుసుకున్నాం. **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** చేస్తే వచ్చే ఈ రకం జ్ఞాపకశక్తి చదివి నేర్చుకోవాలనుకునే విషయాల్ని గుర్తుపెట్టుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. రెండో రకం జ్ఞాపకశక్తి ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్. ఈ రకం జ్ఞాపకశక్తిని మనస్సులో అభివృద్ధి చేయడంలో కీలకపాత్ర వహించేది మన మనస్సులోని ఎమోషన్స్ (భావోద్వేగాలు) అవి పట్టుదల, కోరిక, ఆశ్చర్యం, భయం, ధైర్యం ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే చాలానే ఎమోషన్స్ మనకి గుర్తువస్తూ వుంటాయి.

ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేస్తే వచ్చే మెమరీపవర్‌లో చదివి గుర్తు వుంచుకోవాలనుకున్న విషయాన్ని పదే పదే ప్రాక్టీస్ చేయాలని మీకిప్పుడు తెలుసు. కాని ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్ ద్వారా అభివృద్ధి చెందే మెమరీ పవర్‌ని అవసరమైన ఎమోషన్స్‌ని మనస్సులోకి తెచ్చుకొని, మనోనేత్రాన్ని (mental eye) ఊహాశక్తితో పనిచేపిస్తూ, గుర్తు వుంచుకోవాలనుకున్న విషయాన్ని పాత–కొత్త అనుసంధాన పద్ధతిని (Old-New bonding method) ఉపయోగించి జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. మనోనేత్రంకి మనోఫలకంకి వేరు వేరు అర్థాలు వుండి వుండవచ్చు. నేను మాత్రం మనోనేత్రంఅన్నా, మనోఫలకంఅన్నా ఒకే అర్థంతో మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను. మనోఫలకం అంటే మనం కళ్ళు మూసుకొని ఊహించినప్పుడు తలుచుకున్న దృశ్యాలు తలుచుకున్నట్టు మనస్సులో ప్రత్యక్షం అవుతాయి. అంటే నల్లరంగు పలకమీద అనేక రంగులతో వ్రాసిన అక్షరాలు, దృశ్యాల్లాగా మనస్సులో ప్రత్యక్షం అవుతాయి లేదా కొంతమందికి తెల్లరంగు బోర్డు మీద నల్లటి అక్షరాలు ఎలా కనిపించవచ్చు. మనస్సుకి ఊహించగల అద్భుతమైన టెక్నాలజీ వుంది.

మానసికశాస్త్రం ప్రకారం మనోనేత్రం అంటే 'కళ్ళు మూసుకొని మీరనుకున్న దృశ్యాన్నో, విషయాన్నో, సంఘటనో (అది గతంలో వుండొచ్చు లేదా భవిష్యత్‌లో వుండవచ్చు) ఊహించుకున్నప్పుడు మీ మనోఫలకంపై ఆ ఊహించిన విషయం ప్రింట్‌లాగా ప్రత్యక్షమై మనకి కనిపిస్తుంది. **సినిమాలలో దేవుళ్ళు మనోనేత్రం తెరిచినట్టు చూపిస్తారు. ఇలాంటి కల్పితమైన సినిమా మనోనేత్రంతో నేను చెప్పే మనోనేత్రాన్ని పోల్చనేవద్దు!**

మీ మనోనేత్రం తెరవండి

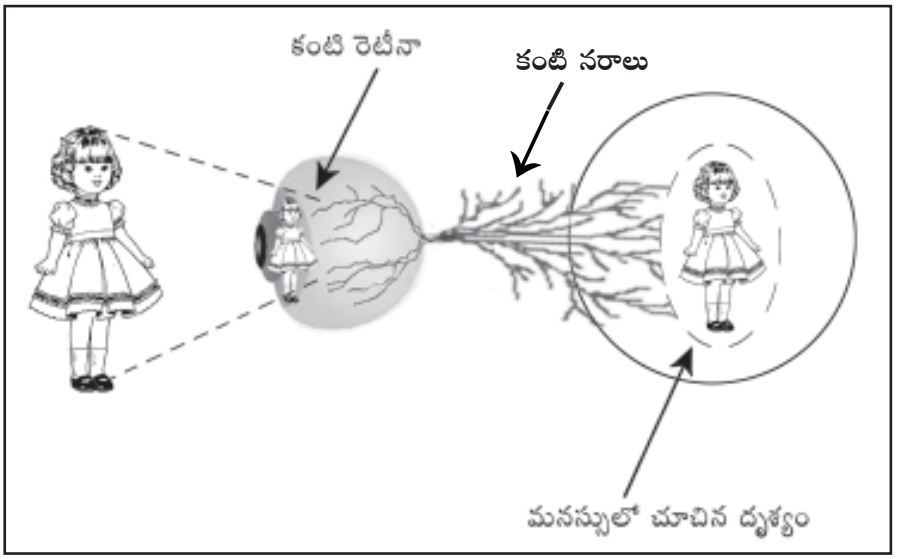
మనిషికి రెండే కళ్ళు అని మనకి తెలుసు. మన మనస్సు ఇంకో కన్ను కలిగి వుంది. దీనినే మనోనేత్రం లేదా మనో ఫలకం అంటారు. మనం ఊహాశక్తితో ఊహించిన ప్రతిదీ ఈ మనో ఫలకంపైన ముద్రించుకొని చూసుకుంటూ వుంటాం. కాని చాలా మందికి ఈ విషయం తెలియదు. ఎందుకంటే వాళ్ళు ఎప్పుడూ ఈ విషయంపై శ్రద్ధ వహించి వుండకపోవచ్చు. ఉదాహరణతో చెప్పాలంటే సినిమాహాలులో వెండి తెరమీద సినిమాని చూస్తూ వుంటాం. సరిగ్గా ఇదే విధంగా మనం ఊహించిన ప్రతి విషయాన్ని, దృశ్యాలని, రోజువారి జరిగిన సంఘటనలని మన మనోఫలకంపై ముద్రించి చూసుకుంటూ వుంటాం. ఇలా ఊహించుకొని చూసుకోవడం మనస్సులో మనం గమనించలేనంతటి అతివేగంగా ఆటోమ్యాటిక్‌గా జరిగిపోతుంది. ఉదాహరణకి గతంలో జరిగిన ఒక సంఘటనని ఇప్పుడు గుర్తు చేసుకుంటే ఆ తాలూకు ఫొటోలు అంటే ఆ సంఘటనకి సంబంధించిన అప్పటి పరిస్థితులని మీరు స్పష్టంగా చూస్తున్నట్టు ఎక్కడో మీ మనస్సులో మెదలుతుంది. అలా స్పష్టంగా సంఘటనని తలుచుకోగానే దృశ్యరూపంలో కనిపించడానికి కారణం మీ మనస్సులో వున్న మనోఫలకమే! మీరొక సినిమాని చూసి వచ్చిన తరువాత ఆ సినిమాని ఇంకొకరికి పొల్లుపోకుండా (హీరో లేదా హీరోయిన్ ఏ పాటలో ఏ కలర్, డిజైన్ డ్రస్ వేసుకున్నారో) చెప్పగలగటానికి కారణం దృశ్యాలతో కూడిన ఆసక్తి, ఇష్టం అనే ఎమోషన్స్‌ని మీ మనస్సులో వున్న మనోఫలకం మీద ఆటోమ్యాటిక్‌గా మీ ప్రమేయం లేకుండానే ముద్రించుకోవడమే కారణం! దీనినే మెంటల్ ఐ మెకానిజం అంటారు. (mental eye mechanism). సినిమాని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేయనవసరం లేదు అంటే చూసిన సినిమానే పదే పదే చూసి గుర్తు పెట్టుకునే ప్రయత్నం చేయనవసరం లేదు. ఒక్కసారి సినిమా చూసినా మనకి ఎందుకు గుర్తు వుంటుంది? ఒక్కసారి మాత్రమే చదివినది ఎక్కువకాలం ఎందుకు గుర్తు వుండదు ? ఏదైనా సంఘటన జరిగినప్పుడు సంతోషం పుట్టించేదైనా, బాధాకరందైనా ఒకసారి జరిగిన ఆ సంఘటనని గుర్తు చేసుకున్నప్పుడు ఆనాటి పరిస్థితులు అన్ని మీరు సంతోషంగా వుంటే సంతోషంగా వున్నట్టు, బాధగా వుంటే బాధగా వున్నట్టు దృశ్యరూపంతో సహా అన్ని గుర్తుకు రావడానికి కారణం ఏమిటి ? సంఘటనని పదే పదే ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేయకపోయినా మీకు చిరకాలం గుర్తు వుంటుంది. ఎందుకు ? కారణం ఏంటి ? స్కూళ్లల్లో, కాలేజీలలో వుండే పుస్తకాలలో వుండే విషయాన్ని పదేపదే కష్టపడి నేర్చుకుంటే గాని గుర్తు వుండదు ఎందుకు ? వీటికి కారణాలని తెలుసుకోవాలంటే మనస్సు యొక్క సహజ స్వభావాన్ని తెలుసుకోవాలి. అంటే మనస్సు యొక్క బలాలు బలహీనతల్ని (plus and minus points) తెలుసుకోవాలి. మనస్సు యొక్క బల-బలహీనతల్ని తెలుసుకొని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం ఇప్పుడు చేద్దాం.

ఒక విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవడంలో మనస్సుకి వున్న బలాలు (plus points):

దేనినైనా ఇలా ఒకసారి చూడగానే గుర్తు వుండటానికి రెండు కారణాలు వున్నాయి. అవి :

మొదటి కారణం :

దృశ్యాలు, సంఘటనలు సులభంగా గుర్తు పెట్టుకోవడం మనస్సుకి వున్న సహజలక్షణం. దృశ్యాలు అంటే కంటికి కనిపించే సహజసిద్ధమైన వస్తురూపాలు, పెద్ద పెద్ద ఆకారాలు, విచిత్రంగా తోచే పదార్థ రూపాలు, రంగులు, ఇలాంటి అనేకమైనవి. ఉదాహరణకి చెట్లు, జంతువులు, పక్షులు, బస్సులు, కార్లు, కంప్యూటర్లు, పెద్ద పెద్ద యంత్రాలు ఇలా ప్రతిదీ ఒకసారి చూడగానే ఇంకోసారి గుర్తు పట్టగలం. ఇలాంటి వస్తువులని చూసినపుడు మన కంట్లో వున్న రెటీనా ఆ చూసిన వస్తువుని ఫోటో తీస్తుంది. చూసినదానిని నేరుగా అచేతన మనస్సులోని జ్ఞాపకప్రదేశానికి పంపుతుంది. క్రింద బొమ్మలో చూడండి.



రెండవ కారణం :

మనస్సుకి ఎమోషన్స్‌ని ఉత్పత్తి చేసే గుణం వుంది. ఈ విషయాన్ని అప్పుడే పుట్టిన పసిబిడ్డను చూస్తే అర్థం అవుతుంది. పుట్టినబిడ్డ చేతన, అచేతన మనస్సుతో పుడతాడు. నియంత్రణ మనస్సు అప్పటికి బలంగా ఏర్పడదు. అందుకనే తనని తాను కంట్రోల్

చేసుకోలేడు. ఈ లోకం విషయాలు ఏమీ తెలియవు. ఇవేవి తెలియకపోయినా సంతోషం వస్తే నవ్వాలనీ, దుఃఖం వస్తే ఏడవాలని ఎవరూ చెప్పరు. ఎమోషన్స్ అచేతన మనస్సు నుంచి పుట్టుకురావడంతో పసిబిడ్డ ఎమోషన్స్ గుణాన్ని బట్టి స్పందిస్తుంది. ఏదైనా సంఘటన జరిగినప్పుడు (బాధాకరందైనా, సంతోషకరందైనా) అచేతన మనస్సునుంచి పుట్టుకొచ్చిన ఎమోషన్స్ ఆ సంఘటన తాలూకు దృశ్యాలను, విషయాలని నేరుగా అచేతన మనస్సులోని జ్ఞాపక ప్రదేశానికి చేరవేస్తుంది.

జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడంలో మనస్సుకి వున్న బలహీనతలు (Minus Points) :

మొదటి లోపం ఏంటంటే ఒకే పోలిక వుండే (similar things) విషయాలని గుర్తుపట్టడంలో మనస్సు కన్ఫ్యూజన్‌కి (confusion) గురౌతుంది. **రెండో లోపం** ఏంటంటే నేర్చుకున్న విషయాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తు చేసుకుంటూ మనస్సులో పలుమార్లు నెమరువేసుకుంటూ వుండాలి లేకపోతే నేర్చుకున్నది గుర్తు వుండదు. మీకొక సందేహం ఈపాటికి వచ్చి వుండాలిఅదేంటంటే మనం స్కూళ్ళలో చదివే పుస్తకాలల్లో విషయం కూడా అక్షరాల రూపంలో ఏదో ఒక ఆకారంలోనే వుంటుంది కదా! ఒక్కసారి చదవగానే ఎందుకు గుర్తుండదు ? అని మీకు సందేహం వచ్చి వుంటుంది. క్రింద ఉదాహరణగా ఇవ్వబడిన చిన్న పదాల ప్రయోగాన్ని అర్థం చేసుకుని సందేహాన్ని తీర్చుకోండి.

"పెట్టారు	కుట్ట	దానికి	అని	అని అడిగితే
పాలేరుని	అంది	లేదు	గడ్డి	కుండా
వుంటానా	చేప	ఒక	తెచ్చిన	అడిగితే
నన్ను	అని	కుట్టింది	ఎందుకు	ఏడు
ఒక	నువ్వెందుకు	మోపుని	వచ్చావు	అని
ఆ	లేదు	అడిగితే	కొడుకులు	దానిలో
వేళ్ళు	అంది	ఆవుని	ఏడుగురు	అంది
ఇలా	రాజుకి	వేలు	నేను	అంది
నా	లేదు	వెయ్యి	గడ్డి	నువ్వెందుకు
నువ్వెందుకు	బంగారు	చాపలు	సమాధానంగా	
పుట్టలో	వెయ్య	నాకు	మేయ	నన్ను
మోపు	గడ్డి	వచ్చింది అని	చేపా	రాజు

ఎండలేదు	అంటే	ఆ	ఎందుకు	చేప
మేయ	ఎండలో	కుట్టావు	పెడితే	చీమని అడిగితే
వేటకివెళ్లారు	వేటాడి	లేదు	అడ్డం	పట్టారు
నాకు	చేపలని	గడ్డిమోపు	చీమా	పని
ఎండలేదు	అడ్డం		నువ్వు	పనోడు
అన్నాడు	ఆవు	చీమ	చేపా"	

పై నుంచి కిందకి మీరు ఒకసారి చదివుంటారు. పైనవున్న అక్షరాలన్నీ తెలిసివే అయినా మీ మనస్సు గుర్తుపెట్టుకోవడంలో కన్‌ఫ్యూజ్ అయి వుంటుంది. కారణం ఏంటంటే ఒకే పోలికలు వున్న అక్షరాలు అనేక పదాలలో ఎక్కువగా వుండటం వల్ల ఎంతో శ్రద్ధతో చదివినా కూడా మీ మనస్సు గుర్తుపెట్టకోలేకపోయింది. ఈ కారణంగానే చదివిన విషయం మీకేమి అర్థం అయి వుండదు. ఒకసారి చదవాలన్నా విసుగు కలిగి వుంటుంది. అన్నీ తెలిసిన పదాలే అందులో మనకిష్టమైన గుండ్రని అచ్చమైన 'తెలుగుపదాలు' మీరు అయిదుసార్లు చదివి నేర్చుకోవాలని ప్రయత్నించినా అంత త్వరగా జ్ఞాపకశక్తిగా మారదు. 'అయ్యో ఎన్నిసార్లు చదివినా గుర్తు వుండటం లేదు! అని 'నాకు జ్ఞాపకశక్తి లేదు!' అని డీలాపడిపోకండి. జ్ఞాపకశక్తి వుందా ? లేదా! అని నిరూపించుకోవాలి కదా!! అప్పటిదాకా ఓపిక పట్టండి. క్రింద ఇచ్చిన పదాల క్రింద వున్న అంకెలని 1 నుండి 86 వరకు అమర్చి ఒకసారి చదివి మీకు జ్ఞాపకశక్తి వుందా లేదా అని పరీక్షించుకోండి.

అంటే 1వ పదం 'ఒక' అని, 2వ పదం 'రాజు', 3వ పద 'ఆ', 4వ పదం 'రాజుకి', 5వ పదం 'ఏడుగురు'.... ఇలా 85వ పదం 'వుంటానా', 86వ పదం 'అంది' వరకు వ్రాయండి అంటే 'ఒక రాజు ఆ రాజుకి ఏడుగురు..... ఉంటానా అంది."

"పెట్టారు	కుట్ట	దానికి	అని	అని అడిగితే
16	83	75	73	65
పాలేరుని	అంది	లేదు	గడ్డి	కుండా
60	58	57	55	84
వుంటానా	చేప	ఒక	తెచ్చిన	అడిగితే
85	19	18	13	40
నన్ను	అని	కుట్టింది	ఎందుకు	ఏడు
41	51	68	48	9
ఒక	నువ్వెందుకు	మోపుని	వచ్చావు అని	ఆ
1	36	39	38	3

లేదు	అడిగితే	కొడుకులు	దానిలో	వాళ్ళు
50	52	6	17	7
అంది	ఆవుని	ఏడుగురు	అంది	ఇలా
45	46	5	29	28
రాజుకి	వేలు	నేను	అంది	నా
4	80	82	86	77
లేదు	వెయ్యి	గడ్డి	నువ్వెందుకు	నువ్వెందుకు
64	63	62	61	71
బంగారు	చేపలు	సమాధానంగా	పుట్టలో	వెయ్య
78	10	76	79	56
నాకు	మేయ	నన్ను	మోపు	గడ్డి
54	49	66	32	31
వచ్చింది అని	చేపా	రాజు	ఎండలేదు	అంటే
34	21	2	20	25
ఆ	ఎందుకు	చేప	మేయ	ఎండలో
26	23	27	43	15
కుట్టావు	పెడితే	చీమని అడిగితే	వేటకివెళ్లారు	వేటాడి
72	81	74	8	12
లేదు	అడ్డం	పట్టారు	నాకు	చేపలని
44	33	11	30	14
గడ్డిమోపు	చీమ	పని	ఎండలేదు	అడ్డం
35	67	59	24	37
	నువ్వు	పనోడు	అన్నాడు	ఆవు
	47	53	69	42
చీమ	చేపా”			
70	22			

పదాలన్నింటిని వరసక్రమంలో అమర్చిన తరువాత ‘అరే ఇదేదో కథలాగా వుందే, నాకు ఇంతకు ముందే తెలుసే’ అని అనిపిస్తుంది. **మీకు జ్ఞాపకశక్తి వుంది అని రుజువైంది కదా!** మరి మొదటిసారి చదివినప్పుడు ఎందుకు అర్థం కాలేదు. లోపం ఎక్కడ వుంది.

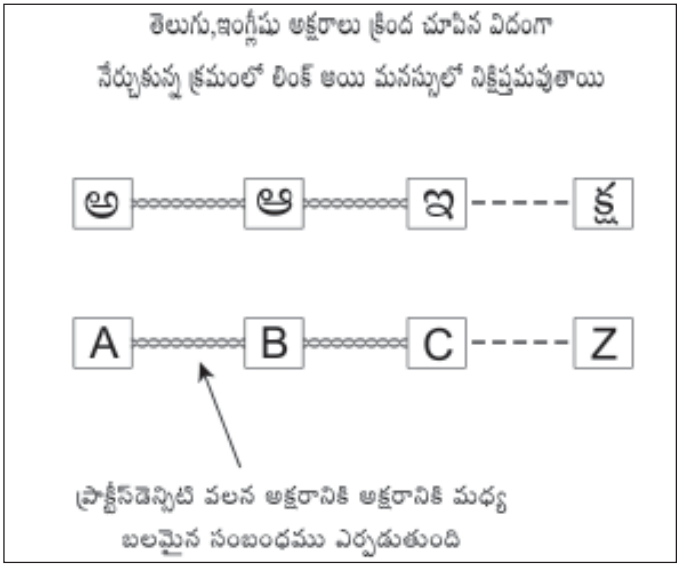
మీ జ్ఞాపకశక్తిలోనా ? లేక పదాల అమరిక లోనా ? మీకు జ్ఞాపక శక్తి బాగానే వుంది కాబట్టి లోపం మీలో కాదని తెలిసి వుంటుంది. లోపం అంతా పదాల క్రమంలోనే వుంది. కాబట్టి మీ జ్ఞాపకశక్తికి ఏ ఢోకా లేదు. ధైర్యంగా వుండండి. జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకునే అంశాలమీద మనస్సుకి ట్రైనింగ్ ఇవ్వాలి. మీ మనస్సుకి ట్రైనింగ్ ఇవ్వగలిగే ఆ మాస్టర్ ఎవరు ? 'ఆ మాస్టర్ మీరే'. మీ మనస్సుకి మీరే ట్రైనింగ్ ఇవ్వగలరు వేరే ఎవరో వచ్చి ఇవ్వలేరు ?

మనం ఏ విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవాలని ప్రయత్నించినా అచేతన మనస్సు ఆ విషయాన్ని ఒక క్రమంలో పేర్చుకుంటుంది. తనకు తానుగా, ఆటోమాటిక్‌గా ఒక పద్ధతిని పాటిస్తుంది. అలాంటి పద్ధతి పాటిస్తున్నట్లు మనకి కూడా తెలియదు. ఆ పద్ధతే "పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతి". ఈ పద్ధతే మనస్సుకున్న బలం (Plus Point). ఇప్పుడు ఈ పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతి గురించి తెలుసుకుందాం!

పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతి (Old-New Bonding Method) :

ఒక విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకునే క్రమంలో మన మనస్సు అనుసరించే టెక్నిక్స్‌లో "పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతి" ముఖ్యమైనది. ఒక సంఘటన జరిగినపుడు, ఏదైనా విషయం గుర్తు పెట్టుకోవాలని అనుకున్నప్పుడు లేదా పాఠశాలలో చదివిన విషయాన్ని నేర్చుకొని గుర్తు పెట్టుకునేటప్పుడు, అంతకుముందే నేర్చుకున్న "పాత" విషయానికి ఇప్పుడు నేర్చుకునే "కొత్త" విషయాన్ని మనస్సులోని అచేతన మనస్సు అనుసంధానపరుస్తుంది (Linking) దీనినే పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతి అంటారు. ఇలా ఏ సమాచారం అయినా ఒక గొలుసులాంటి లింకింగ్‌తో ఒక **పాతపదం** తరువాత ఇంకో **కొత్తపదాన్ని** జత చేసి మెదడులోని నాడీకణాలలో నిక్షిప్తం అవుతుంది. మనకి తెలియకుండానే అచేతన మనస్సు ఈ విధంగా సమాచారాన్ని దాస్తుంది. **మనం గుర్తు వుంచుకునే పదానికి, పదానికి మధ్య లింక్‌ల గట్టితనం ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ మీద ఆధారపడి వుంటుంది. అంటే విషయాన్ని నేర్చుకునే ప్రయత్నంలో ఎంత ఎక్కువసార్లు దాచుకున్న సమాచారాన్ని వెలికితీసి మళ్ళీ మళ్ళీ దాచుకుంటూ వెలికితీస్తూ (గుర్తు చేసుకుంటూ) వున్నప్పుడు మనకి చదివినదిగాని, విన్నదిగాని, చూసినది అంత బలంగా గుర్తు వుంటుంది.** ఉదాహరణకి పరీక్షలకి సంబంధించిన రెండు వేరు వేరు సబ్‌జక్ట్స్ జవాబులని ఒకసారి చదివి నేర్చుకోండి. కొన్ని నెలల తరువాత ఆ చదివిన విషయాన్ని గుర్తు చేసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. అప్పుడు మీకే తెలుస్తుంది. కొంచెం, కొంచెం ముక్కలు ముక్కలుగా గుర్తు వస్తుంది కాని పూర్తిగా గుర్తుకి రాదు. దీనికి కారణం ఆ పదానికి, పదానికి మధ్య లింక్‌లు కట్ అయిపోయినందువల్ల మీకు అలా ముక్కలు ముక్కలుగా గుర్తు వస్తుంది. మీకు జ్ఞాపకం వున్న ఒక విషయాన్ని పరీక్షించి ఆ గుర్తున్న విషయంలోని పదానికి పదానికి మధ్య లింక్‌లు బలంగా వుందా లేదా అని పరీక్షించుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి మనం నేర్చుకునేటప్పుడు

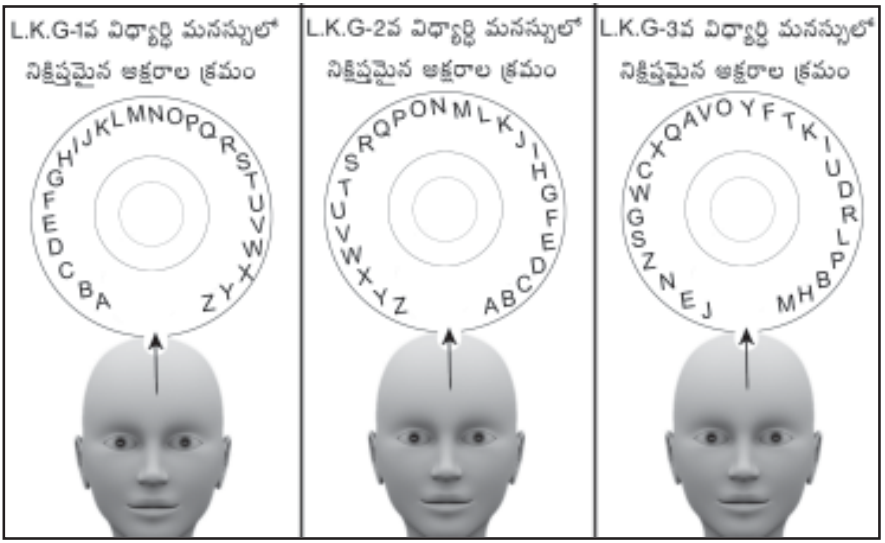
కొత్తగా **'అ'** అనే అక్షరాన్ని మొట్టమొదటగా నేర్చుకుంటాం ఆ తరువాత ఇంకో కొత్త అక్షరం **'ఆ'** ని నేర్చుకుంటాం. ఈ కొత్త "ఆ" అక్షరాన్ని అంతకుముందే నేర్చుకున్న పాత 'అ' అక్షరంతో జతకట్టే విధంగా 'పాత' వాటితో 'కొత్తది' లింక్ అయినందువల్ల 'అ' తరువాత ఏ అక్షరం వస్తుందని మిమ్మల్ని అడిగితే తడుముకోకుండా 'ఆ' అని సమాధానం చెపుతారు. ఇలా తప్పులేకుండా చెప్పడానికి కారణం 'అ'కి 'ఆ'కి మధ్య బలమైన లింక్ ఏర్పడి వుంటుంది. ఈ విషయం మీకు కూడా తెలియనంత వేగంగా మనస్సులో నిక్షిప్తమవుతుంది. క్రింది పటాన్ని చూసి లింక్‌ని అర్థం చేసుకోండి.



మనకి తెలియకుండానే ఒక అల్లికని మన అంతర్ మనస్సు అల్లుతుంది. మనం మన ఇంటి నుంచి ఎంతదూరం వెళ్ళినా తిరిగి రావడానికి పదం పదం మధ్య లింకులే కారణం. ఈ సృష్టిలో పుట్టిన ప్రతి జీవి ఈ ఓల్డ్–న్యూ బాండింగ్ మెథడ్‌ని ఉపయోగిస్తుంది. 'పక్షులు' ఎంతో దూరం ఆహారసేకరణకి పోయినా దారి తప్పకుండా తిరిగి తమ గూటికి చేరుకుంటాయి. పక్షులు, జంతువులు ఇలా తమ తమ యజమానులని, నివాసాలని గుర్తు పెట్టుకోవడానికి కూడా ఈ ఓల్డ్–న్యూ బాండింగ్ మెథడే కారణం. పదాల మధ్య లింక్‌లు ఎలా ఏర్పడతాయో ఇంకో ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకుందాం. క్రింద మూడు రకాలైన ఇంగ్లీష్ అక్షరాలు క్రమాలు (Alphabetical Order) ఇవ్వబడ్డాయి. అవి :

1. **సహజమైన క్రమం (Usual English Alphabetical Order) :**
   A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
2. **వెనకనుంచి ముందుకి ఇంగ్లీష్ అక్షర క్రమం (Reverse English Alphabetical Order) :**
   Z Y X W V U T S R Q P O N M L K J I H G F E D C B A
3. **గజిబిజి ఇంగ్లీష్ అక్షర క్రమం (Random English Alphabetical Order) :**
   J E N Z S G W C X Q A V O Y F T K I U D R L P B H M

పైన చూసిన మూడు ఇంగ్లీష్ అక్షరాల క్రమాన్ని ముగ్గురు LKG విద్యార్థులకి ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కో క్రమాన్ని నేర్పితే వాళ్ళ మనస్సు "పాత" – కొత్త అనుసంధాన విధానాన్ని ఉపయోగించి నేర్చుకున్న విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకుంటుందని క్రింద ఊహా చిత్రపటంలో చూసి అర్థం చేసుకోండి.



పై ఊహా చిత్రంలో ముగ్గురు LKG విద్యార్థులకి వివిధక్రమంలో (order) వున్న ఇంగ్లీష్ అక్షరాల్ని (mug up) కంటస్థం చేశారనుకోండి. ఆ ముగ్గురు LKG విద్యార్థులని **ఒకరి తరువాత ఇంకొకరిని అప్పచెప్పమని (Recite) అడిగితే వాళ్ళు నేర్చుకున్న క్రమాన్నే చెపుతారు. మొదటి విద్యార్థి A, B, C... Y Z వరకు, రెండో విద్యార్థి zyx ... BA వరకు**

మూడో విద్యార్థి గజిబిజి క్రమం (JEN.... HM) వరకు నాన్‌స్టాప్‌గా గడగడమని అప్పచెపుతారు. "అచేతన మనస్సు" నేర్చుకుంది తప్పా, రైటా అని ఆలోచించదు. మనం ఏ క్రమంలో మనస్సులో స్టోర్ చేశామో ఆ క్రమలోనే గుర్తు పెట్టుకుంటుంది. ఇక అక్షరానికి అక్షరానికి మధ్య లింక్‌ల విషయానికి వస్తే **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీని** బట్టి వాటి బలం వుంటుంది. ఈ లింకింగ్ బలాన్ని బట్టే మనం విషయాన్ని గుర్తు చేసుకోగలం. పరీక్ష హాలులో పరీక్షలు వ్రాస్తున్నప్పుడు బాగా చదివినప్పటికీ కూడా, ఏ విధమైనటువంటి టెన్షన్ లేనప్పటికీ ఒక్కోసారి పరీక్ష పేపర్‌లో ఇచ్చిన ప్రశ్నకి జవాబు తెలిసినా గుర్తుకి రాదు లేదా ఈ ప్రశ్నకి ఇదేనా జవాబు అనే కన్‌ఫ్యూజన్‌కి గురి అవ్వడానికి కారణం పలాన ప్రశ్నకి, పలాన జవాబు అనే 'లింక్' కట్ అవ్వడం. పరీక్ష హాలులో విద్యార్థులకి ప్రశ్నకి జవాబు గుర్తు రాకపోవడానికి ఈ కారణం తెలియక జ్ఞాపకశక్తి లేదని భయపడతారు.

క్రింద కొన్ని ఉదాహరణలు ఇవ్వబడ్డాయి. వాటిని ఒకసారి చదివి గుర్తుంచుకోండి చూద్దాం!

- 1 6 2 7 3 8 4 9 5
- 5 4 6 3 7 2 8 1 9
- 1 9 2 8 3 7 4 6 5 5 6 4 7 3 8 2 9 1
- 6 5 4 7 8 9 3 2 1
- Z 9 8 Y 7 6 X 5 4 W 3 2 V
- 9 4 8 3 7 2 6 1 5

పైన వున్న అంకెలని ఒకసారి సాధారణ పద్ధతిలో చదివి గుర్తుపెట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తే ఎవరికీ గుర్తు వుండవు. పైన వ్రాసిన అంకెలలో ఒక వరస క్రమాన్ని అనుసరించడం జరిగింది. ఆ వరుసక్రమం (లింక్) అర్థం అయితే వాటిని గుర్తు పెట్టుకోవడం సులభంగా వుంటుంది.

ఇప్పుడు అంకెలకి కింద వున్న బాణం గుర్తులని చూడండి. తరువాత అంకెలకి పైన వున్న బాణం గుర్తులని చూడండి. చూసిన వెంటనే ఆటోమ్యాటిక్‌గా అంకెలని వ్రాసేటప్పుడు అనుసరించిన క్రమం తెలిసిపోతుంది.

- 1 $\overrightarrow{6}$ 2 $\overrightarrow{7}$ 3 $\overrightarrow{8}$ 4 $\overrightarrow{9}$ 5
  $\rightarrow$ $\rightarrow$ $\rightarrow$ $\rightarrow$ $\rightarrow$

✦ 5 4 6 3 7 2 8 1 9

✦ 1 9 2 8 3 7 4 6 5 5 6 4 7 3 8 2 9 1

✦ 6 5 4 7 8 9 3 2 1

✦ Z 9 8 Y 7 6 X 5 4 W 3 2 V

✦ 9 4 8 3 7 2 6 1 5

ఇలాంటి ఏదో ఒక మనకి తెలిసిన క్రమం వుండటాన్ని గమనిస్తే మన మనస్సుకి సులభంగా అర్థం అవుతుంది. **ఇప్పుడు మీకొక డౌట్ వస్తుంది. అదేంటంటే. అర్థం చేసుకొని గుర్తుపెట్టుకోవాలనుకున్న విషయంలో ఎంత వెతికినా లింక్ (క్రమం) దొరకలేదు అప్పుడేం చేయాలి ? అప్పుడు మీకు మీరే మీ సొంతంగా ఏదో ఒక లింక్‌ని తయారు చేసుకోవడం నేర్చుకోవాలి.** అంటే పాతదానికి కొత్తదాన్ని లింక్ చేయడం ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేయాలి.

ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్ ద్వారా అభివృద్ధి చేసుకునే జ్ఞాపకశక్తిలో ఈ పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతి కీలకపాత్ర వహిస్తుంది. పాత విషయాలతో కొత్త విషయాలని లింక్ చేస్తూ ఎమోషన్స్‌ని ఉపయగించేకొద్దీ జ్ఞాపకశక్తి బలంగా అభివృద్ధి అవుతుంది. ఒక ఉదాహరణ మీ చేత చేయిస్తాను తద్వారా ఎమోషన్‌ల్ ప్రిన్సిపుల్‌నే ఉపయోగించి మీ మనస్సులో జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకునే మార్గం మీకు తెలుస్తుంది. ఎక్సర్‌సైజ్ చేసే ముందు కొన్ని సూచనలు అవేమిటంటే : ఎమోషన్స్‌ని, మనోఫలకంపైన ముద్రించి మనస్సులో చూడటం నేర్చుకోవాలి అంటే "మీరు ఆకాశంలో ఎగురుతున్నారనుకోండి ఆకాశంలో తేలుతున్నారు కాబట్టి సూర్యుడి నుంచి వస్తున్న కిరణాల వేడికి మీ తల నుంచి వీపు, కాళ్ళ వరకు వేడి సెగలతో కాలిపోతున్నాయనుకోండి" ఈ ఊహాకథని మీ మనోఫలకంపై చూసుకోవడం మొదటి సూచన. రెండో సూచన తల నుంచి వీపు, కాళ్ళ వరకు 'వేడిసెగలు' అన్నపుడు ఆ వేడిని ఫీల్ అవ్వాలి. నిజంగా అలా వేడిగా వుంటే ఎలా వుంటుందో ఎమోషనల్‌గా ఊహించడం రెండో సూచన.

క్రింద కొటేషన్స్‌లో వున్నది చదువుతూ ఊహించండి :

"మీరు ఆకాశంలో ఎగురుతున్నారు కిందకి చూసినపుడు భూమి మీద మనుషులు చీమలులాగా కనిపిస్తున్నారు. (మనుషులని చీమలులాగా మీ మనస్సులో వున్న మనోఫలకంలో చూడగలగాలి.)

ఆకాశంలో తేలుతున్నారు కాబట్టి సూర్యుని నుండి వస్తున్న కిరణాలు వేడికి మీ తలనుంచి వీపు, కాళ్ళ వరకు వేడి సెగలు పుడుతున్నాయి. (తల నుంచి కాళ్ళ వరకు మిమ్మల్ని మీరు మీ మనసులో చూడండి. వేడి శరీరంపై పడితే నిజంగా ఎలా స్పందిస్తామో అలా ఫీల్ అవ్వాలి). ఇప్పుడు మీరు ఇంకా పైకి వెళుతున్నారు. అక్కడి నుంచి కిందకి చూస్తుంటే సూర్యునిచుట్టూ గ్రహాలు తిరుగుతున్నట్టు చూస్తున్నారు. మీరు శని గ్రహం వైపుగా ప్రయాణం చేస్తున్నారు. ఇప్పుడు చాలా దగ్గిరగా వచ్చారు. దాని చుట్టూ మేఘాలులాగా ఆవహించిన శాట్రన్ రింగ్‌లోకి దూసుకుపోతున్నారు. (శాట్రన్‌రింగ్ మేఘాలు మీ శరీరాన్ని తాకుతున్నట్టుగా ఊహించి ఫీల్ అవ్వాలి)

మేఘాలు కమ్ముకొని వున్న ఆ శనిగ్రహంపై చిన్నగా దిగారు. దిగగానే మీకు ఆక్సిజన్ అందడంలేదని మీ ముక్కులు గమనించాయి. తరువాత గాలాడక చమటలు పట్టడం మొదలైంది."

మీరు చదివేటప్పుడు ఊహిస్తూ చదవలేకపోతే ఇప్పుడు కళ్ళు మూసుకొని పుస్తకం పక్కన పెట్టి ఈ మొత్తం ఊహించిన కథని కలర్ పిక్చల్ లాగా ఊహించండి ఇంకోసారి.

'ఊహించడం పూర్తయి కళ్ళు తెరచిన తరువాత...! మీరు గాలిలో ఆకాశంలో రెక్కలు లేకుండా ఎగురుతున్నట్టు, మనుషులు చీమల అంత సైజ్‌లో ఉన్నట్టు, సూర్యుని కిరణాల శగ మీ శరీరానికి తగిలినట్టు, శనిగ్రహం వాతావరణంలోకి వెళుతున్నప్పుడు మేఘాలు

మిమ్మల్ని తాకుతున్నట్టు శనిగ్రహం మీద ల్యాండ్ అయినపుడు ఆక్సిజన్ అందకపోవడం, చమటలు పట్టడం మీరు మీ మనస్సులో చూసి కొంచెం అన్నా ఎమోషనల్‌గా ఫీల్ అయివుంటే మీకున్న ఊహాశక్తిని, ఎమోషనల్ ఫీలింగ్స్‌ని, ఓల్డ్ న్యూ బాండింగ్ లింకింగ్ మెథడ్‌ని ఉపయోగించి జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. ఎలా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చో ఇప్పుడు క్రింద చదవండి.

పాత-కొత్త అనుసంధాన పద్ధతిని ఉపయోగించి జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకోండి ఇలా :

క్రింద మీ కోసం '50' ఏమాత్రం పోలిక లేని పదాలు వున్నాయి. '5' నిమిషాలు ఉపయోగించి వరుసక్రమం తప్పకుండా గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

1. స్కూల్‌బ్యాగ్
2. కాకి
3. తాటిచెట్టు
4. ఫ్యాక్టరీ
5. కొబ్బరికాయ
6. లారీ
7. కూలీలు
8. కుక్క
9. గొడుగు
10. మేఘం
11. టైర్లు
12. పెయింట్
13. బూట్లు
14. స్టీరింగ్
15. గడ్డపార
16. పొగగొట్టం
17. తేనెటీగలు
18. వేగం
19. ఇల్లు
20. తలుపులు
21. ఫ్యాన్లు
22. బ్లేడు
23. వెంట్రుకలు
24. గుండు
25. రక్తం
26. నది
27. పేడ
28. కోడిగుడ్లు
29. మామిడికాయ
30. సిగరెట్
31. సెల్‌ఫోన్
32. ఏనుగు
33. పాలిథిన్ కవర్
34. పెట్రోల్
35. అల్లం
36. శరీరం
37. బంగారం
38. సముద్రం
39. సిమెంట్
40. మర్రిచెట్టు
41. సొరంగం
42. దయ్యము
43. T.V.
44. అమ్మ
45. ఆసుపత్రి
46. మిరపకాయ
47. డాన్స్
48. ముక్కు
49. వాంతులు
50. ముద్దు

చదివిన తరువాత పుస్తకం మూసి ఒక చిత్తు కాగితం మీద క్రమం తప్పకుండా వ్రాసి చూడండి. గుర్తుపెట్టుకోవటం కోసం ఎంతో శ్రమపడి వుంటారు. కొంచెం కష్టంగా కూడా అనిపించి వుండవచ్చు. కానీ ఈ పదాలు అన్నింటినీ ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్‌ని ఉపయోగించి చిటికలో గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు.

నేను ఇప్పుడు చెప్పినట్టు పాత పదానికి కొత్తపదాన్ని లింక్ చేయండి అంటే మొదటి పదానికి రెండోపదాన్ని రెండోపదానికి మూడోపదాన్ని లింక్ చేస్తూ మనస్సులో ఊహించుకుంటూ కార్టూన్ సినిమాలాగా ఎప్పటికప్పుడు మీ మనోఫలకంపై చూసుకోండి.

కార్టూన్ సినిమాలో చెట్లు మాట్లాడతాయి, కార్లు డ్యాన్స్ చేస్తాయి. కుక్కలు క్రికెట్ ఆడతాయి, పిల్లి ఎలుకలు దొంగా పోలీస్ ఆట ఆడతాయి. అచ్చం ఇలానే ఊహించుకోవాలి, ఇలా కల్పితంగా, హేతువిరుద్ధంగా విచిత్రంగా ఊహించుకున్నప్పుడు ఇష్టం, ఆనందం, విచిత్రం, బెరుకు, అసహ్యం, సంతోషం, భావోద్వేగాలకి మన మనస్సు ఎమోషనల్‌గా స్పందిస్తుంది. మీరు ఎంత ఎక్కువగా విచిత్రంగా, హేతువిరుద్ధంగా ఊహించేదాన్నిబట్టి అంత ఎక్కువగా జ్ఞాపకశక్తి వస్తుంది. అంటే కార్టూన్ సినిమాలోలాగా చెట్టు డాన్స్ చేస్తున్నట్టుగా, ఏనుగు ఎలుకలాగా మారిపోయినట్టుగా, పంది రెక్కలతో ఆకాశంలో ఎగురుతున్నట్టుగా, నాగుపాలు మీతో స్నేహం చేస్తున్నట్టుగా మీ మనస్సులో ఒక కలర్ కార్టూన్ సినిమాలాగ చూడగల్గాలి. మీరు ఊహించేదానిని బట్టి తీవ్రమైన ఆశ్చర్యానికి, భయానికి, రోతకి లోనవ్వడం వల్ల నేరుగా ఊహించింది అచేతన మనస్సులోని జ్ఞాపక ప్రదేశానికి చేరి జ్ఞాపక శక్తిగా మారుతుంది.

పాత పదాలతో కొత్తపదాలని లింక్ చేయడం నేర్చుకోండి ఇలా :

"పైన ఇచ్చిన "50" పదాలని ఒకదానితో ఇంకొకటి లింక్ చేద్దాం : మొదటిపదం **'స్కుల్‌బ్యాగ్'**ని తరవాతపదం **'కాకి'** తో లింక్ చేయాలి. ఇలా ఊహించుకుంటూ లింక్ చేయాలి : స్కూల్‌బ్యాగ్‌ని కాకి వీపుమీద తగిలించుకొని ఎక్కడికో బయలుదేరింది (కాకి బ్యాగ్‌ని తగిలించుకున్నట్టు కార్టూన్ చిత్రంలోలాగా ఒక సెకనుపాటు మీ మనస్సులో చూడాలి)

మూడోపదం **'తాటిచెట్టు'**ని పాతపదం అయిన 'కాకి' తో లింక్ చేయాలి. స్కూల్ బ్యాగ్‌తో వున్న కాకి ఎగురుకుంటూ ఒక పెద్ద తాటిచెట్టు మీద వాలింది. తాడిచెట్టుని మామూలు తాటిచెట్టులాగా కాకుండా అసాధారణ రీతిలో ఊహించాలి. అంటే యాభై అంతస్తుల పొడుగు, ఒక్కో తాటాకు మర్రి చెట్టంత వెడల్పు వున్నట్టు ఊహించాలి. ఎంత విచిత్రంగా, అసాధారణంగా, హేతువిరుద్ధంగా ఊహిస్తే అంత గట్టి జ్ఞాపకశక్తి వస్తుంది. ఊహించిన దానిని మీ మనోఫలకంపై రెండు సెకనులపాటు చూడండి.

ఇప్పుడు తాటిచెట్టుతో **'ఫ్యాక్టరీ'**ని జత చేయాలి. తాటి చెట్టు మీద వాలిన కాకి తాటి చెట్టు మొదట్లో వాలింది. ఇప్పుడు ఇలా ఊహించాలి : ఆ పెద్ద తాటిచెట్టుమీద పెద్ద ఫ్యాక్టరీ వుంది.

ఇప్పుడు 'ఫ్యాక్టరీ'తో **'కొబ్బరికాయ'**ని లింక్ చేయాలి ఇలా : కాకి ఫ్యాక్టరీని చూడటానికి దాని కళ్ళని కొబ్బరికాయంత పెద్దవి చేసుకుని ఆ ఫ్యాక్టరీలో ఏం జరుగుతుందో చూసింది. (ఒక సెకనుపాటు కార్టూన్ కథ లాగా కాకి చిన్నకళ్ళ పెద్ద కొబ్బరికాయ అయినట్లు ఊహించాలి) 'కొబ్బరికాయ'తో **'లారీ'** దీనితో **'కూలీ'**లు దీనితో **'కుక్క'** తరవాత **'గొడుగు'**ని జతచేయాలి.

ఇలా : కొబ్బరికాయ కళ్ళతో చూసినప్పుడు ఫ్యాక్టరీలో **"లారీ"**లని తయారు చేస్తున్నారు. 'కూలీలు'గా 'కుక్క'లు పని చేస్తున్నాయి. ఇప్పుడు ఆ కుక్కల తోకలకి 'గొడుగులు' కట్టుకొని సీరియస్‌గా పని చేస్తున్నాయి. ఇప్పుడు 'గొడుగు'తో **'మేఘాల'**ని, దీనితో **'టైర్లని'** ఇలా లింక్ చేయాలి : మేఘాలలో నుంచి టైర్లు గొడుగుమీద పడుతున్నాయి. ఆ టైర్లని కుక్కలు తీసికెళ్ళి లారీకి బిగించాయి (దీన్ని మొత్తం ఒక రెండు సెకనులపాటు మీ మనస్సులో కార్టూన్ సినిమాలాగా చూడండి.)

'టైర్ల'తో **'పెయింట్'** దీనితో **'బూట్లు'** దీనితో **'స్టీరింగ్'** దీనితో **'గడ్డపార'** దీనితో **'పొగగొట్టం'** దీనితో **'తేనెటీగలు'** దీనితో **'వేగం'**ని జత చేయాలి. ఇప్పుడు పాతవాటితో ఈ కొత్తపదాలని లింక్ చేద్దాం :

కూలీలుగా పనిచేస్తున్న ఒక కుక్క గబగబా లారీ పెట్రోల్ ట్యాంక్‌లో పెట్రోల్ బదులు 'పెయింట్' తో నింపింది. ఈ ఫ్యాక్టరీలలో తయారు చేసిన లారీలు పెయింట్‌తో నడుస్తాయి. అందుకే పెట్రోల్ బదులు ట్యాంక్‌లో పెయింట్ నింపాయి కుక్కలు. ఇంకో కుక్క 'బూట్లు'తో చేసిన 'స్టీరింగ్'ని పట్టుకొని డ్రైవర్ సీట్‌లో కూర్చుంది. ఇంకో కుక్క 'గడ్డపారని' తాళంచెవిగా ఉపయోగించ లారీని స్టార్ట్ చేసింది. లారీ 'పొగగొట్టం' నుంచి 'తేనెటీగలు' గుట్టలు గుట్టలుగా బయటికి వచ్చి ఫ్యాక్టరీలో వున్న కుక్కలని కుట్టేశాయి. అవి గిలగిలా కింద పడి కొట్టుకుంటున్నాయి. నెప్పి తట్టుకోలేక డ్రైవర్ కుక్క లారీని 'వేగంగా' ముందుకి నడిపింది.

ఇప్పుడు 'వేగం'తో **'ఇల్లు'** దీనితో **'తలుపులు'** దీనితో **'ఫ్యాను'** దీనితో **'బ్లేడు'** దీనితో **"వెంట్రుకలు" 'గుండు'** దీనితో **'రక్తం'** దీనితో **'నది'**ని జత చేయాలి : లారీలన్నీ వేగంగా పెద్ద తాటిచెట్టు మీద వున్న ఫ్యాక్టరీ నుంచి కింద వున్న 'ఇళ్ళు' మీద పడిపోవడంతో 'తలుపులు' విరిగిపోయి ఇళ్లల్లో వున్న "ఫ్యాన్స్"లో నుంచి "బ్లేడ్లు" విపరీతమైన వేగంతో అక్కడ వున్న మనుషుల తల్లో గుచ్చుకోవడం వల్ల "వెంట్రుకలు" తెగిపోయి 'గుండ్లు' అయిపోయాయి. ఆ గుండ్ల నుంచి విపరీతంగా 'రక్తం' కారి 'నదీ' ప్రవాహంలాగా తయారైంది. (రక్తంతో ఊరంతా వీధులంతా మునిగినట్టు మనస్సులో ఊహించుకోండి. నదిలో నీళ్ళు ఎంత వేగంతో ప్రవహిస్తాయో అంత వేగంగా రక్తం ప్రవహిస్తున్నట్లు ఊహించండి)

ఇప్పుడు 'నది'తో **'పేడ'**ని దీనితో **'కోడిగుడ్లు'**ని దీనితో **'మామిడికాయ'**ని దీనితో **'సిగరెట్'**ని దీనితో **'సెల్‌ఫోన్'**ని దీనితో **'ఏనుగు'**ని దీనితో **'పాలిథిన్‌కవర్'** ని దీనితో **'పెట్రోల్'**ని **'అల్లం'**ని జత చేయాలి : ఊరంతా రక్తంతో నిండిన నదిలోని రక్తం 'పేడ' వాసనవస్తుంది.

(పేడ వాసన మనందరికి తెలుసు ఆ వాసన ఎలా వుంటుందో దానిని ఫీల్ అయితే ఇంకా బాగా గుర్తుంటుంది). రక్తం కొంతసేపటికి గడ్డకట్టి 'కోడిగుడ్లు' లాగా తయారయ్యాయి. 'కొన్నిరోజుల తరువాత కోడిగుడ్లలోనుంచి "మామిడికాయలు" పుట్టుకొచ్చాయి. ఈ మామిడికాయల్ని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కట్‌చేసి 'సిగరెట్' తయారు చేస్తున్నారు. ఈ సిగరెట్‌ని తాగితే పుల్లగా వుంటుంది. (పులుపు రుచిని గుర్తు చేసుకోండి. అప్పుడు నాలిక మీద ఎంగిలి ఊరుతుంది.) ఇంతలో మీ జేబులో వున్న 'సెల్‌ఫోన్' మోగింది. ఫోన్ కోసం జేబు తడిమి చూసుకున్నారు. కాని అది జేబులో లేదు. వెనక్కి తిరిగి చూస్తే 'ఏనుగు' సెల్ ఫోన్ రింగ్‌టోన్ లాగా అరుస్తుంది. కానీ ఆ ఏనుగు 'పాలిథిన్' ప్లాస్టిక్ కవర్స్‌తో చేసి వుంది. ఏనుగు ఆకలికి అరుస్తున్నట్టు వుందని 'పెట్రోల్' దాని తొండం దగ్గిర పడితే అది పెట్రోల్‌ని తనివితీరా తాగేసింది. అయినా దానికి ఆకలితీరక సెల్‌ఫోన్ రింగ్‌టోన్ లాగా అరవడం మానలేదు. మీ దగ్గిర 'అల్లం' బస్తాలు వుంటే మేతగా పెట్టారు. కారంగా వుండే అల్లంని కడుపు నిండా తింది. (కారం నాలుక మీద వుంటే ఎలా వుంటుందో గుర్తుచేసుకోండి.)

ఇప్పుడు 'అల్లం'ని **'శరీరం'**తో దీనిని **'బంగారం'**తో దీనిని **'సముద్రం'**తో దీనిని **'సిమెంట్'**తో జత చేయాలి : ఏనుగు అల్లం తిన్న తరువాత దాని "శరీరం" మొత్తం 'బంగారం' లాగా తళతళమని మెరవడం మొదలైంది. బంగారం కోసం మీరు ఏనుగు కడుపుని చీల్చుకొని ఏనుగు కడుపులోకి దూరారు. ఏనుగు కడుపులో 'సముద్రం' వుంది. పెద్ద పెద్ద అలలతో అల్లకల్లోలంగా నడిసముద్రంలో చిక్కుకున్న మీరు ప్రాణాన్ని రక్షించుకోవడం కోసం ఆధారం కోసం వెతుకుతుంటే దూరంగా ఏదో నీళ్ళల్లో తేలుతున్న పెద్ద "సిమెంటు" దిమ్మ ఇంచుమించుగా ఒక కిలోమీటర్ పొడవుంది (సిమెంటు దిమ్మ సహజంగా అయితే నీళ్ళల్లో మునుగుతుంది కాని ఇది నీళ్ళల్లో తేలే సిమెంటుదిమ్మ మనస్సులో ఈ దృశ్యాన్ని చూడాలి) ఎలాగొలా నీళ్ళల్లో ఈదుకుంటూ అతి కష్టం మీద సిమెంటు దిమ్మ పైకి ఎక్కి ప్రాణం కాపాడుకున్నారు.

ఇప్పుడు 'సిమెంటు'తో **'మర్రిచెట్టు'** దీనితో **'సొరంగం'**ని దీనితో **'దయ్యం'**ని దీనితో **'T.V'** ని దీనితో **'అమ్మ'** దీనితో **'ఆసుపత్రి'**ని దీనితో **'మిరపకాయ'**ని దీనితో **'డ్యాన్స్'**ని దీనితో **"ముక్కు"** దీనితో **'వాంతులు'**ని దీనితో **'ముద్దుని'** జత చేయాలి.

సిమెంటు దిమ్మ మీదకి ఎక్కి ప్రాణం కాపాడుకున్న కొంతసేపటి తరువాత ఆ 'సిమెంటు' దిమ్మ మీద 'మర్రిచెట్టు' ప్రత్యక్షం అయింది. ఆ చెట్టు తొర్రలోకి తొంగిచూస్తే పెద్ద 'సొరంగం'. ఆ సొరంగంలో (గుహ) ఒక 'దెయ్యం' జుట్టు ముఖం మీదకి విరబోసుకుని కూర్చుని వుంది. చెట్టు సొరంగంలోకి దిగి భయం భయంగా దాని దగ్గరకి వెళ్ళి దాని ముఖం మీద ఉన్న జుట్టుని ప్రక్కకిలాగి చూశారు మీరు. అది దెయ్యంకాదు 'T.V' మీలో భయం పోయి ఆనందం

పెరిగింది. 'T.V' లో మీ 'అమ్మ' మిమ్మల్ని లోపలికి రా అని మీ చేయి పట్టుకొని లాగింది. మీరు 'T.V' లోపలికి దూరిపోయారు. 'T.V' లోపల పడిపోయిన మీరు కళ్ళు తెరచి చూస్తే 'ఆసుపత్రి'లో బెడ్ మీద వున్నారు. నర్స్ ఒకామె మీకు 'మిరపకాయ' జ్యూస్" ఇచ్చింది. ఆ జూస్ తాగుతుంటే గొంతంతా మంట, మంట తట్టుకోలేక పిచ్చి పిచ్చిగా 'డ్యాన్స్' చేస్తున్నారు. అలా పిచ్చిపిచ్చిగా గంతులు వేస్తుండగా, డ్యాన్స్ చేస్తుండగా 'ముక్కు' లోంచి 'వాంతులు' అవుతున్నాయి (వాంతులు సహజంగా అయితే నోట్లో అవుతాయి. అసహ్యంగా, విచిత్రంగా ఊహించాలి కాబట్టి మీకు వాంతులు ముక్కులోంచి అవుతున్నట్లు ఊహించండి). ఇప్పుడు గొంతు మంటతో పాటు, ముక్కు విపరీతంగా మండుతుంది. మంటకి తట్టుకోలేక, కళ్ళల్లో నీళ్ళు, అమ్మ ప్రేమగా మిమ్మల్ని దగ్గిరకి తీసుకొని ఒక 'ముద్దు' పెట్టారు. అమ్మ ప్రేమకి మంట గింట ఎరిగిపోయింది. తరవాత హాయిగా నిద్రపోయారు."

మీరు ఇప్పుడు లింక్ చేసిన పదాల కార్టూన్ కథని మొదటి నుంచి చివరి వరకు గుర్తు చేసుకోండి. పూర్తిగా '50' పదాలు మీకు గుర్తుకి వచ్చి వుండి వుంటే మీరు పదాలని చాలా చక్కగా మీ మనోఫలకంపై ఊహించి చూసి వుండి ఉంటారు. అందుకే మీకు ఆ పదాలు వరసక్రమం తప్పకుండా గుర్తుకివచ్చాయి. ఒకవేళ మీకు కొన్ని పదాలు గుర్తుకి రాకుండా తప్పులు జరిగి వుంటే దానికి మూడు కారణాలు మీ మనస్సులో జరిగాయి. **మొదటి కారణం :** మీరు చదివేటప్పుడు పదాలని మీ మనోఫలకంపై చూడలేకపోవడం గాని, లేదా ఎమోషనల్‌గా కొంచెం కూడా స్పందించినట్టు ఊహించకుండా, ఒక కథ చదివినట్టు చదివి వుంటారు. గుర్తు వుండకపోవడానికి **రెండవ కారణం :** ఏంటంటే, మీరు చక్కగానే అన్ని పదాలని మీ మనస్సులో ఊహించి మనోఫలకంపై చదివిన కథనంతా ఊహించుకొని మనస్సులో చూసుకొని వుంటారు కాని గుర్తు పెట్టుకోవలసిన పదాల స్థానంలో కథని వివరించడానికి ఉపయోగించిన పదాలు మీకు తెలియకుండానే లింక్ చేసుకోవడం కారణంగా గుర్తుపెట్టుకోవల్సిన పదాలు కాకుండా కథని వివరించిన పదాలు గుర్తువుండి వుంటాయి. ముఖ్యంగా ఈ విధంగా పదాలని గాని, ఏ విషయంనైనా గాని గుర్తు పెట్టుకునేటప్పుడు మీరు గుర్తు పెట్టుకోవలసిన పదాలకి మాత్రమే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. మిగిలిన కథలోని ఇతర పదాలకి ప్రాధాన్యం ఇవ్వకూడదు. ఉదాహరణకి : 'సిమెంటు' దిమ్మ మీద 'మర్రిచెట్టు' ప్రత్యక్షం అయింది. ఆ చెట్టు తొర్రలోకి తొంగి చూస్తే పెద్ద సొరంగం' ఇది పదాలని లింక్ చేసుకోవడం కోసం అల్లిన కథలోని ఒక వాఖ్యం ఇందులో మీరు గుర్తు పెట్టుకోవాల్సిన పదాలు **'సిమెంటు' 'మర్రిచెట్టు' 'సొరంగం'**. వీటిని మాత్రమే మనస్సులో వాటి రూపంతో సహా ఊహించి ఒక సెకను కాలం పాటు మనోఫలకంపై చూడాలి. దిమ్మ, తొర్ర, లాంటి

ఇతర పదాలకి ప్రాధాన్యం ఇవ్వకూడదు. **మూడో కారణం ఏంటంటే :** పాతపదంతో కొత్తపదాన్ని లింక్ చేయాలి. ఉదాహరణకి 'స్కూల్‌బ్యాగ్'తో 'కాకి' పదాన్ని అనుసంధానించేటప్పుడు అంటే లింక్ చేసేటప్పుడు మొదటిపదం 'స్కూల్‌బ్యాగ్'ని మనోఫలకంపై చూసిన, తరువాత 'కాకి' పదాన్ని 'స్కూల్‌బ్యాగ్'తో లింక్ చేయాలి. కాకి స్కూల్‌బ్యాగ్‌ని వీపుమీద తగిలించు కుంటుంది కాబట్టి కాకి వీపుభాగాన్ని స్పష్టంగా ఊహించాలి. అంటే 'కాకి'కి 'స్కూల్ బ్యాగ్'కి లింక్ ఆటోమ్యాటిక్‌గా ఏర్పడుతుంది. ఇప్పుడు 'కాకి' పదంతో 'తాటిచెట్టు'ని లింక్ చేసేటప్పుడు ఇలా ఊహించాలి : స్కూల్‌బ్యాగ్‌తో వున్న కాకి ఎగురుకుంటూ వచ్చి తన కాళ్ళతో తాటిచెట్టు పైన వాలినట్టు ఊహించాలి. కాకి తాటిచెట్టుమీద వాలడాన్ని స్పష్టంగా ఊహించడం వల్ల కాకికి, తాటిచెట్టుకి లింక్‌లు ఏర్పడుతుంది.

మొదటిసారి '50' పదాలని గుర్తు పెట్టుకోవడంలో కొన్ని తప్పులు జరిగి వుండి వుంటే ఈసారి పై రెండు చెప్పిన కారణాలపై శ్రద్ధ వహించి కథని మొదటిసారికంటే వేగంగా పదాలని ఊహిస్తూ లింక్ చేయండి. ఖచ్చితంగా మీకు మంచి ఫలితం వస్తుంది.
ఆల్ ది బెస్ట్!

మీకు ఈ విధంగా పదాలను ఊహించి లింక్ చేయడం కొత్తగా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే మీ మెదడుకి ఈ విధమైన ఎక్సర్‌సైజ్ కొత్త కాబట్టి మొదట్లో కొంచెం ఇబ్బందిగా, విసుగ్గా వుండవచ్చు. నిజానికి ఈ విధంగా లింక్ చేయడం చాలా సరదాగా, గేమ్‌లాగా వుంటుంది. నేను మీకు ఈ కథనంతా వివరించడానికి చాలా పేజీలు పట్టాయి కాని ఊహించడం చాలా తేలికైన విషయం చదివినంత సేపు పట్టదు ఊహించడం!

ముఖ్య గమనిక : మీరు నేను చెప్పిన పద్ధతిలోనే ఊహించనవసరం లేదు. ఏ నియమ నిబంధనలు లేవు, మీ ఇష్టం. ఎలాగైనా ఊహించవచ్చు కాని లింక్ చేసేటప్పుడు నేను చెప్పిన నియమాలు పాటించాలి. ఒక్కో మనిషి ఊహాశక్తి, ఎమోషనల్ బ్యాలెన్స్ ఒక్కోరకంగా వుంటుంది, మనిషి మనిషికి చాలా తేడా వుంటుంది. కాబట్టి ఒకరు ఊహించినట్టు ఇంకొకరు ఊహించాల్సిన పనిలేదు. మీరు ఊహించింది మీకు అర్థం అయితే చాలు అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

క్రింది నంబర్లుని లింక్ చేసి గుర్తు పెట్టుకోండి ఇలా :

2 1 9 8 4 3 7 6 5 1

'2'ని ఊహించండి ఇలా : ఒక అనంతమైన నిచ్చెన తీసుకున్నారు (నిచ్చనలో '2' పొడవైన కర్రలు వుంటాయి. నిచ్చనలో ఈ '2' కర్రలకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ఈ నిచ్చనని

ఆరు బయట (ఒక) ఆకాశానికి వేసి '98' సంవత్సరాలు వచ్చేవరకు అన్నం, నిద్ర లేకుండా ఎక్కడా ఆగకుండా ఆకాశం చివరకు చేరుకున్నారు. అక్కడ మీ కిష్టమైన దేవుడు ప్రత్యక్షం అయి "భక్తా" నువ్వు ఇంక '4' సంవత్సరాలు మాత్రమే బతుకుతావు. నువ్వు చచ్చిపోయే ముందు '3' కోరికలు కోరుకో అని ఆఫర్ ఇచ్చాడు దేవుడు. మీరు ఇలా దేవుడిని వరాలు అడిగారు. "7 గుర్రాలు గల రథాన్ని వరంగా ఇవ్వండి స్వామి అని, '6' జన్మలు ప్రసాదించండి, దానిలో '5' జన్మలలో నేను 'దేవుళ్ళు'గా పుట్టాలి అని "1వ" జన్మలో మనిషిగా పుట్టాలి అని కండిషన్ పెట్టారు.

ఈ కథనంతా మీరు చదివేటప్పుడే మీ మనోఫలకంపై చూడగల్గాలి. అలా అలవాటు చేసుకోవాలి. మీరు ఏ అంకెనైతే ఊహించి ఉంటారో ఆ అంకె గుర్తు వుంటుంది. ఇలా ఎంత పొడవైనా అంకెనైనా గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు.

ఇందాక చెప్పుకున్నట్టు ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొ రకం ఊహాశక్తి, ఎమోషనల్ థింకింగ్ వుంటుందని అనుకున్నాం. ఒక్కొక్కరు ఒక్కో పద్ధతిలో అంకెలని లింక్ చేయవచ్చు. క్రింద ఇచ్చిన అంకెలని ఇంకో పద్ధతిలో కూడా లింక్ చేసి గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు.

94837226150466

పైన వున్న అన్ని అంకెలలో మొదటి అక్షరాలతో లింక్ చేయాలి అంటే తొమ్మిదిలో **'త'** నాలుగులో **'న'** ఎనిమిదిలో **'ఏ'** మూడులో **'ము'** ఏడులో **'ఏ'** రెండులో **'ర'** ఆరులో **'ఆ'** ఒకటిలో **'వ'** ఐదులో **'ఐ'** సున్నలో **'స'** నాలుగులో **'న'** ఆరులో **'ఆ'** అక్షరాలని వాటికి సంబంధించిన గుణింతాల పదాలతో జత చేయాలి.

'9'ని 'త'శబ్దంతో జత చేసినప్పుడు 'త' శబ్దం గల పదం వినగానే తొమ్మిది గుర్తు వస్తుంది. మన మనస్సు ఆకారాల్ని, రూపాల్ని, దృశ్యాలని సులభంగా గుర్తుంచుకోగలదు కాబట్టి గుర్తు వుంచుకోవాలనుకునే విషయాన్ని ఇంతకుముందే మీకు తెలిసినవాటిలో విషయాన్ని ఏదో ఒక ఆకాశంలోకో లేదా దృశ్యంలోకో మార్చుకోవాలి. అంటే డీకోడ్ చేసుకోవాలి. ఇలా ఆకారాన్ని స్ఫురించే వాటిని ఎంచుకోవాలి. ఉదాహరణకి తేమ, గాలి, చిరాకు, స్వార్థం, అజ్ఞానం, సంస్కృతి, లాంటి ఆకారం లేని పదాలని ఎంచుకోకండి. (మీ మనస్సుకి గుర్తుపెట్టుకోవడం సులభంగా అనిపిస్తే అవి ఆకారం వున్నవైనా, ఆకారం స్ఫురించనివైనా మీ ఇష్టం వచ్చిన పదాలని ఎంచుకోవచ్చు) ఆకారం లేని దాని కంటే ఆకారం వున్న వాటినే మన మనస్సు సులభంగా ఎక్కువకాలం గుర్తు పెట్టుకోగలదు.

9 కి (త) త్రాచుపాము

4 కి (న) నోరు

8 కి (ఎ) ఎలుక

3 కి (ము) ముద్దు

7 కి (ఏ) ఏనుగు

2 కి (ర) రంకెలు (గంతులు)

2 కి (ర) రన్

6 కి (ఆ) ఆడవాళ్ళు

1 కి(వ) వెంట్రుకలు

5 కి(ఐ) ఐస్‌క్రీమ్

0 కి (స) సిగరెట్

4 కి(న) నాజూకు

6 కి(ఆ) ఆరోగ్యం

6 కి(ఆ) ఆనందంగా

పై పదాలని లింక్ చేద్దాం :

'త్రాచుపాము' పెద్దగా **'నోరు'** తెరచింది (నాగుపాము నోరు తెరిచినట్టు దృశ్యరూపాన్ని ఊహించి మనస్సులో చూడాలి ఇలా ఊహించినప్పుడు 'నోరు' అనే పదం త్రాచుపాముతో లింక్ అవ్వాలి కాబట్టి పాము నోరుని చాలా స్పష్టంగా ఒక రెండు మూడు సెకనులపాటు మనోఫలకంపై చూడగల్గాలి.) మీరు ఆ పామునోట్లో **"ఎలుకలు"** తెచ్చివేశారు. పాము మీ సహాయానికి మొచ్చి మీ బుగ్గమీద **'ముద్దు'** పెట్టుకుంది. (పాము మిమ్మల్ని ముద్దుపెట్టుకున్నట్టు దృశ్యరూపాన్ని ఊహించాలి) మీకు పాము ముద్దుపెట్టి పెట్టగానే మీరు పెద్ద **'ఏనుగు'**లా మారిపోయారు. **'రంకెలు'** వేస్తున్నారు. వేగంగా **'రన్'** చేసుకుంటూ **'ఆడవాళ్ళ'** మీద దాడిచేసి వాళ్ళ **'వెంట్రుకలు'** పట్టుకొని ఆడవాళ్ళని **'ఐస్‌క్రీమ్'** లాగా తినేస్తున్నారు. (మిమ్మల్ని ఏనుగులాగా ఊహించినప్పుడు మీ మనోఫలకంపైన అచ్చం ఏనుగు శరీరంతో వున్న మిమ్మల్ని తొండంతో వున్న మీ ముఖాన్ని ఊహించాలి అలాగే 'ఐస్‌క్రీంని' కూడా ఊహించి మనోఫలకంపై స్పష్టంగా చూడాలి.) ఏనుగు ఆడవాళ్ళని నుజ్జునుజ్జుగా నమలి తిన్నా వాళ్ళు చావలేదు. సురక్షితంగా ఏనుగు కడుపులో వున్నారు. ఇలా ఏనుగు కడుపులో వున్న ఆడవాళ్ళు **'సిగరెట్'**

కాల్చుకుంటూ, పిచ్చాపాటీ కబుర్లు చెప్పుకుంటున్నారు. సిగరెట్లు కాల్చేకొద్దీ బానపొట్టలతో వున్న ఆడాళ్ళు **'నాజూకిగా' 'అరోగ్యం'**గా **"ఆనందంగా"** తయారయ్యారు.

ఇప్పుడు కథని మొదటినుంచి చివరివరకు కళ్ళు మూసుకొని, లేదా కళ్ళు తెరిచే గుర్తు తెచ్చుకునే ప్రయత్నం చేయండి. ఊహించినది ఊహించినట్టు సినిమారీల్ లాగా ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా గుర్తుకి వస్తుంది.

ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ ద్వారా వచ్చే జ్ఞాపకశక్తి కంటే 'ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్' ద్వారా వచ్చే జ్ఞాపకశక్తిని చాలా సులభంగా పొందవచ్చు. ఇది సరదా సరదా కార్టూన్ గేమ్‌లాగా వుండటంతో చదువంటే చాలా ఇంట్రస్ట్ వస్తుంది. ఈ విధంగా మీకు తోచిన పద్ధతులని, ఊహారూపాలని ఉపయోగించి మీ జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకోవచ్చు. ఇప్పుడు క్రింద ఇచ్చిన రెండు పొడవైన నెంబర్లని సొంతంగా లింక్ చేసి ఒకే పొడవైన నెంబరుగా గుర్తు పెట్టుకోండి.

1) 9 4 8 3 7 2 2 6 1 5 0 4 6 6

2) 2 1 9 8 4 3 7 6 5 1

మొదటి నెంబర్ కథ త్రాచుపాముతో మొదలై 'ఆనందంతో' ముగిసింది.

రెండో నంబర్ కథ నిచ్చెనతో మొదలై '1' వ జన్మలో మనిషిగా పుట్టడంతో ముగిసింది. మీరు లింక్ చేయాల్సింది మొదటి అంకెల వరసలోని చివరి అంకెకి సంబంధించిన పదం 'ఆనందం' (6) దీనితో 'నిచ్చెన'ని ('2') జత చేస్తే సరిపోతుంది. ఇలా లింక్ చేయండి : 'ఆనందంగా' వున్న ఆడాళ్ళ 'నిచ్చెనని' ఎక్కి ఆకాశం చేరుకున్నారు. వాళ్ళ వయసు '98' ఏళ్ళు వచ్చే వరకు ఆకాశాన్ని అనంతమైన నిచ్చెన సహాయంతో ఎక్కారు. (ఈ రెండు పదాల లింక్‌ని దృశ్యరూపంలో అందమైన ఆడవాళ్ళు ఎక్కుతున్నట్లు ఊహించండి. మీ ఊహాశక్తి, అందులో దృశ్యాలు బలాన్ని బట్టి మీ జ్ఞాపకశక్తి ఆధారపడి ఉంటుంది.) మొదటి నెంబరు కథ, రెండో నంబరు కథ మీకు తెలుసు. ఇప్పుడు మొదటి నెంబర్ గుర్తు చేసుకోండి. 94837.....7651 దగ్గిర ఆగుతారు.

సహజంగా అయితే 9483722615046621984376 51 ఇంత పెద్ద నంబర్‌ని గుర్తు పెట్టుకోవాలంటే ఎన్నోసార్లు చదవాలి, రాయాలి. సరదాగా ఆటలాగా ఆలోచిస్తూ ఊహించడంతో శ్రమ లేకుండానే జ్ఞాపకశక్తిని మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు.

3. ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ, ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్

ఇది మూడోరకం జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే పద్ధతి. **మొదటి రెండిటి కంటే ఇది చాలా బలమైన జ్ఞాపకశక్తి** అని చెప్పవచ్చు. మూడో పద్ధతిని పాటించేవాళ్ళే స్టేట్ ర్యాంకులు, IAS, IPS లాంటి వాటిని అవలీలగా సాధిస్తుంటారు. వీళ్ళనే అన్ని రంగాలలో 'టాపర్స్' అని పిలుస్తారు. వీళ్ళు వాళ్ళని వాళ్ళు కంట్రోల్ చేసుకోగలరు. వీళ్ళకి తెలియకుండానే వీళ్ళ మనస్సు ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీని, ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్‌ని సమానస్థాయిలో పాటిస్తుంది. ఉదాహరణకి టాప్ ర్యాంక్ పొందిన విద్యార్థులు ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం చదివిన దానిని రివిజన్ చేస్తూ వుంటారు. అంటే ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేస్తారు. అలాగే ఎంతో ఏకాగ్రత, పట్టుదల, టాప్‌ర్యాంక్ రావాలనే కోరిక లాంటి ఎమోషన్స్‌ని పూర్తి స్థాయిలో వినియోగిస్తారు. తెలివితేటలనేవి మనస్సు అట్టడుగు భాగంలో వున్న నీటి ఊటలాంటిది. వెలికితీసే కొద్ది పైపైకి వుబికి వస్తుంది. మీరు ఆ ఊటని వెలికితీయడం నేర్చుకోండి. ఆ లక్ష్యం కోసం పట్టుదలతో కృషి చేయండి. మీరనుకున్న విజయం మీ సొంతం అవుతుంది.

మీకు ఈపాటికి ఒక సందేహంవచ్చి వుండాలి. అదేంటంటే కాలేజీలలో వున్న పుస్తకాలలో బొమ్మలు, కొన్ని సాంకేతిక పదాలు ఇలా పరిచయం లేనివి వుంటాయి. వాటిని ఎలా లింక్ చేయాలని ? నేర్చుకోవలసిన జవాబు ఏడెనిమిది పేజీలు వున్నప్పుడు దానిలో వున్న ప్రతి పదాన్ని లింక్ చేసి గుర్తు పెట్టుకోవచ్చా అని ? ఇలాంటి **ఎక్కువపేజీలు గుర్తు పెట్టుకోవాలంటే ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేయక తప్పనిసరి.** ఉదాహరణకి కురాన్‌ని, బైబుల్‌ని, భగవత్‌గీతని కంఠస్తం చేసిన వాళ్ళు, చేస్తూ వున్నవాళ్ళూ వున్నారు. మొదలుపెడితే ఎక్కడా ఆపకుండా చివరి వరకు అప్పచెప్పగలరు. దీనికి కారణం వారు ఆ నేర్చుకోవాలనే గ్రంథాన్ని శ్రద్ధగా (ఎమోషన్) ఆరు లేదా ఏడు నెలలు వల్లెవేస్తూ ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేసి వుంటారు. అంటే ప్రతిరోజూ తెల్లవారుజామునలేచి ఒకే పద్ధతిలో, ఒకే కాల పరిమితిలో, ప్రతిరోజూ నేర్చుకున్న దానిని రివిజన్ చేసుకుంటూ ప్రాక్టీస్ చేస్తూ వుంటారు. దీనిలో దేవుడి ప్రయత్నం ఏమీ వుండదు అంతా మానవ ప్రయత్నమే! అంతే శ్రద్ధ, పట్టుదల, ఇష్టంతో చదివితే మీరు కూడా అంతటి జ్ఞాపకశక్తిని పొందవచ్చు. దేవుడిని మనస్సులో పూజించుకోగానే, మీకు అనంతమైన జ్ఞాపకశక్తిగాని వస్తే, అప్పుడు దేవుడి కృపవల్ల జ్ఞాపకశక్తి వచ్చిందని అనుకోవాలి! కాని పట్టుదలతో కష్టపడో, ఇష్టపడో మనకి మనమే ప్రయత్నపూర్వకంగా చదివితే జ్ఞాపకశక్తి వస్తుందని నిజజీవితంలో నిరూపించవచ్చు. దేవుడి ప్రమేయం స్వర్గం నరకంలో వుందేమో నాకైతే తెలియదు గాని మనిషి పుట్టిన తర్వాత నుంచి చచ్చిపోయే మధ్యకాలంలో దేవుడి ప్రమేయం వుండదని నేను గట్టిగా చెప్పగలను. దేవుడినుంచి ఎటువంటి సహాయం వుండదు.

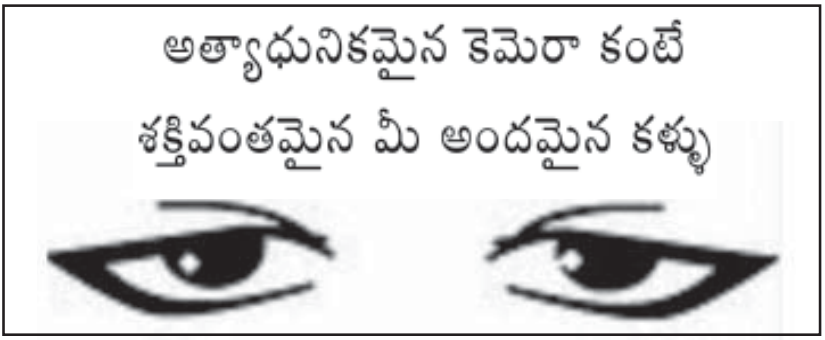
మీరు బ్రతికినంతకాలం మీకు సహాయం చేసేది మీలోవున్న అచేతన మనస్సే! ఇది మిమ్మల్ని ఈ భూమిమీద వున్నంతవరకూ కంటికి రెప్పలాగా, మీతోపాటు నడిచే నీడలాగా జీవిత విజయంలో మీ వెన్నుతట్టి సహాయం చేస్తుంది. మీ అచేతన మనస్సుని బలంగా, దృఢంగా నమ్మండి. మీరనుకున్నది నెరవేరేటట్టు చేస్తుంది మీ మనస్సు మీకు జ్ఞాపకశక్తి లేదని మీరు అనుకుంటుంటే ఆ తప్పు మీదే ఎందుకంటే అన్ని ఆయుధాలు (ఆయుధాలంటే 'మెదడు' అది క్రియేట్ చేసే 'మనస్సు' అందులోని 'ఆలోచనలు', 'ఎమోషన్స్') మీ దగ్గరే వున్నాయి. వాటిని ఉపయోగించుకోవడానికి బద్ధకం. "నాకు బద్ధకం వుంది" అని చెప్పుకోలేక జ్ఞాపకశక్తి లేదు అని చెప్పుకుంటారు. అందరూ ఇలానే వుంటారని నేను చెప్పను. కొందరికి చదివింది అర్థంకాక చదవడం మానేస్తారు. కొందరు నాటుగా బట్టీ పట్టడం మొదలుపెడతారు. దీనివల్ల చదవడం కష్టం అనిపించి చదవడం మానేస్తారు. ఇలా అనేక రకాల మంది జ్ఞాపకశక్తిలో లోపం వుందని అనుకుంటారు కాని ఆలోచించే విధానంలో లోపం వుంది అని అర్థం చేసుకుంటే మెదడు ఆటోమేటిక్‌గా చురుకుగా తయారౌతుంది.

'ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్‌ని, ఓల్డ్-న్యూ బాండింగ్ మెథడ్‌ని వుపయోగించి ఏ పాఠ్యాంశాన్నైనా గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు.

4. స్కానింగ్ హోల్డింగ్ మెథడ్ (Scaning-holding method) :

స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్ గురించి తెలుసుకోబోయే ముందు మీ దగ్గిర అత్యాధునికమైన రెండు కెమేరాలు వున్న విషయం మీకు తెలుసా ? ఇప్పుడు వాడుకలో వున్న అన్ని కెమేరాలకంటే మీ దగ్గిర వున్న కెమేరా చాలా శక్తివంతమైనది, ఉపయోగించడం తేలిక. ఈ కెమేరాతోనే స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్‌లో ఉపయోగిస్తాము. మీ కెమేరాతో తీసిన ఫొటోని ఫొటో ఫిలింలో బంధించి ల్యాబ్‌లో డెవలప్ చేయాల్సిన పనిలేదు. మీరు ఒక చిన్న ఆలోచనతో కెమేరా బట్టన్ నొక్కితే ఫోటో తీయగల ఆటోమ్యాటిక్ కెమేరా ఇప్పుడు మీ దగ్గిర వుంది. ఇంతకీ మీ దగ్గిర వున్న అత్యాధునిక కెమేరా ఏంటని ఆలోచనలో పడ్డారా ? మీ **అందమైన రెండు 'కళ్ళే'** ఆ రెండు కెమేరాలు. శాస్త్రీయంగా మీ కళ్ళకున్న శక్తి మీకు తెలిస్తే మీరు ఈ విషయాన్ని అంగీకరిస్తారు. మనకళ్ళలో ఫొటో తీసే సిస్టం వుంది. ఫొటో సిస్టం (photo system) అంటే, ఒక వస్తువుని లేదా ఒక దృశ్యాన్ని కెమేరాతో ఎలాగైతే ఫొటో తీస్తామో అలాగే మన కళ్ళతో ఫొటో తీస్తే పద్ధతిని ఫొటో సిస్టం అంటారు. ఫొటో స్టూడియోలలో వాడే కెమేరాలకంటే మన కళ్ళలో వున్న కెమేరాలకి అతి వేగంగా, క్వాలిటీగా తీసిన ఫోటోలని లైఫ్ లాంగ్ సేఫ్‌గా వుంచగల అత్యాధునిక టెక్నాలజీ (Sophisticated Technology)

మీ కంటి రెటీనాలో వుంది. స్టూడియో కెమేరాలతో మీ ఫొటో తీసుకోవాలంటే మీరు ఆ కెమేరా ముందుకెళ్ళి, ఫోజ్ పెట్టి నుంచోవాలి. కాని మీ కళ్ళల్లో వున్న కెమేరా ముందు నుంచోవలసిన అవసరం లేదు. ఈ పుస్తకం చదువుతున్న మీరు ఇప్పుడు కళ్ళు మూసుకోండి మీ రూపాన్ని మీ మనస్సులో చూసుకోండి. మీరు ఎలా వుంటారో స్పష్టంగా ప్రింట్ కనిపిస్తుంది.

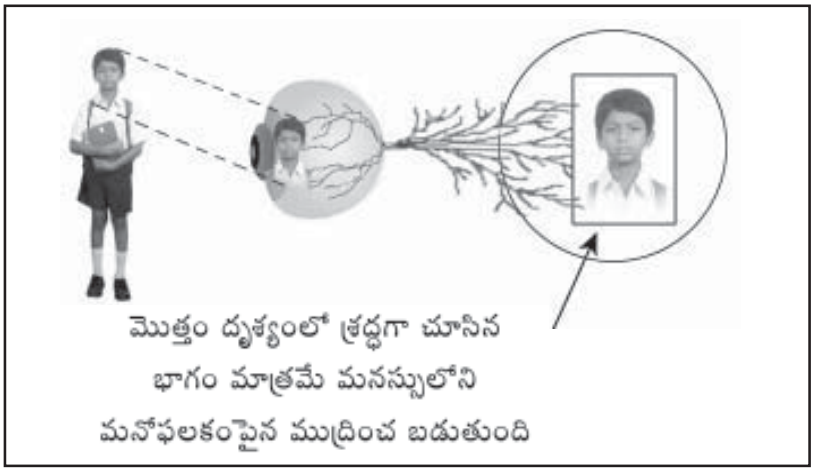


కనిపించడమే కాకుండా ఒక సినిమా లాగా ఎన్ని యాంగిల్స్‌లో కావాలంటే అన్ని యాంగిల్స్‌లో, ఏ కలర్ డ్రస్‌లో కావాలంటే ఆ కలర్ డ్రస్‌లో మిమ్మల్ని మీరు చూసుకోవచ్చు. మీకు తెలియకుండానే మీ కళ్ళు ఈ ఫొటోని ఎప్పుడో మనోఫలకంపై పింట్ చేసేసింది. ఇదేవిధంగా మీ పూర్వీకుల ఫొటోలు, స్నేహితులవి, బంధువులవి, మీ అమ్మా నాన్న ఫొటోలు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు చూసుకోవచ్చు.

మన కళ్ళకి వున్న ఫొటోసిస్టం అనే టెక్నాలజీని ఉపయోగించి మనం స్కూళ్ళలో, కాలేజీలలో పాఠ్యాంశాలలో వున్న బొమ్మలని, సైడ్ హెడ్డింగ్‌ని, అర్థం కాని విషయాలని ఫొటో తీసి గుర్తుపెట్టుకోవడానికి వాడుకోవాలి. తద్వారా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవచ్చు.

మన కళ్ళు ఒక దృశ్యాన్ని చూసినపుడు మనం ఆ దృశ్యం మీద ఎంత శ్రద్ధగా చూస్తున్న దాన్నిబట్టి ఆ దృశ్యం మొత్తంలో ఏ భాగాన్ని చూస్తే దాన్ని మాత్రమే ఫొటో తీసి ఆ ఫొటోని మనోఫలకంపై ముద్రించి అచేతన మనస్సులో భాగమైన జ్ఞాపకప్రదేశానికి పంపుతుంది.

ఈ పనంతా అచేతన మనస్సు అతివేగంగా తనకి తానుగా చేసుకుంటూ పోతుంది. స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్ ద్వారా వచ్చే జ్ఞాపకశక్తిని మనం సబ్జెక్ట్ విషయాలకి సంబంధించిన బొమ్మలని గుర్తు పెట్టుకోవడానికి వాడుకోవడం ఎలానో నేర్చుకో బోతున్నాం. మన కళ్ళు రెండు పద్ధతులలో దృశ్యాలని, చూసిన విషయాలని ఫొటో తీస్తూ వుంటాయి.



మొదటి పద్ధతి ఏంటంటే :

దృశ్యాన్ని చూస్తాం కాని, దీనిలో ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్ వుండదు. అంటే సాదాసీదాగా పైపైన చూస్తాం. ఇలాంటివి మనకి గుర్తు వుండవు. మనం ప్రతిరోజు కొన్ని వందల దృశ్యాలని దారిలో నడిచేటప్పుడు, ఇంటి చుట్టు ప్రక్కలా, కాలేజీకి వెళ్ళేటప్పుడు చూస్తూవుంటాం. సాదాసీదాగా పైపైన చూస్తూ పోతూ వుంటాం కాబట్టే మనకి చాలా దృశ్యాలు గుర్తు వుండవు. **రెండవ పద్ధతి ఏంటంటే :** దృశ్యాన్ని చూస్తాం దీనిలో ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్ వుంటుంది అంటే శ్రద్ధ వుంటుంది, ఆశక్తి వుంటుంది, కుతూహలం, ఇష్టం లాంటి ఎమోషన్స్ పనిచేయడం వల్ల చూసిన మొత్తంలో ఏ ప్రదేశంలో అయితే మన శ్రద్ధ, ఆసక్తి లేదా కుతూహలం పనిచేస్తుందో ఆ మొత్తం దృశ్యంలో ఆ కొద్దిగ చూసిన దృశ్యం మాత్రమే ఫొటో తీయబడుతుంది. ఆ ఫోటో తీయబడినదే గుర్తు వుంటుంది. ఉదాహరణకి మీరు మీ స్నేహితునితో మాట్లాడేటప్పుడు వాళ్ళ ముఖంలో 'ముక్కు'ని చూస్తూ మాట్లాడతారా ? 'నోరు'ని చూసి మాట్లాడతారా ? 'గడ్డాన్ని' చూసి మాట్లాడతారా ? 'కళ్ళలో కళ్ళు' పెట్టి మాట్లాడతారా? ఎప్పుడైనా గమనించారా ? ఒకవేళ గమనించకపోతే ఇప్పుడు గమనించండి. మీరు మీ మిత్రుని ముఖం మొత్తాన్ని చూడరు. ఏదో ఒక భాగాన్ని చూస్తారు. కళ్ళనో, ముక్కునో, పెదవులనో ఏదో ఒక భాగంపైన మీ దృష్టి ఉంటుంది. మీకు తెలియకుండానే అలా అలవాటుగా జరిగిపోతుంది. ఎమోషనల్‌గా చూస్తాం, సాదాసీదాగా దృశ్యాలని చూస్తాం. ఈ రెండు పద్ధతిలలో మనకళ్ళు ప్రకృతిలో వున్న చిత్రాలని ఫొటో తీస్తూ వుంటాయి.

మనిషికి కంట్రోల్ మైండ్ వుండటం ఒక గొప్పవరం. జంతువులకి, పక్షులకి ఇతర ఏ జీవరాసులకి లేని ఈ వరం మనిషికి వుంది. ఈ వరం వృధాగా పోకుండా వాడుకోవాలి. మనిషి తనని తాను కంట్రోల్ చేసుకునేటట్టు జంతువులు చేసుకోలేవు. ఈ కంట్రోల్ మైండ్‌ని (నియంత్రణ మనస్సు) ఉపయోగించి ఒక కొత్త పద్ధతిని మనం అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు అది 'స్కానింగ్ హోల్ట్‌ంగ్' మెథడ్. పరీక్షలకి సిద్ధం అయ్యేటపుడు చదివే సబ్జక్ట్‌లో బొమ్మలనిగాని, ఇతర సాంకేతిక పదాలని గాని, గుర్తులని గాని గుర్తుపెట్టుకోడానికి ఈ స్కానింగ్ హోల్డింగ్ మెథడ్‌ని ఉపయోగించుకోవచ్చు.

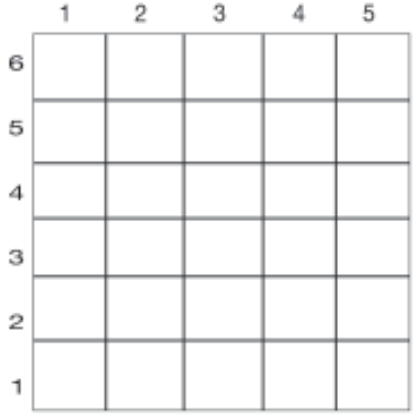
స్కానింగ్ - హోల్డింగ్ మెథడ్ గురించి తెలుసుకుందాం!

స్కానింగ్ అంటే గుర్తు పెట్టుకోవాలనుకున్న గుర్తులని లేదా డయాగ్రంని (diagram) పై నుంచి కిందదాకా (Top to Bottom) నిదానంగా, పరిశీలనగా, శ్రద్ధతో చూడడం. **'హోల్డింగ్'** అంటే ఎక్కడైతే చూస్తున్న విషయం గందరగోళంగా, గుర్తు పెట్టుకోవడానికి కష్టంగా అనిపించినపుడు ఆ ప్రదేశంలో ఒక నిమిషంపాటు ఆగి తదేకంగా, ఇంకొంచెం శ్రద్ధతో అవసరం అనుకున్న దగ్గిర ఆగి ఆగి కళ్ళతో చూడటం.

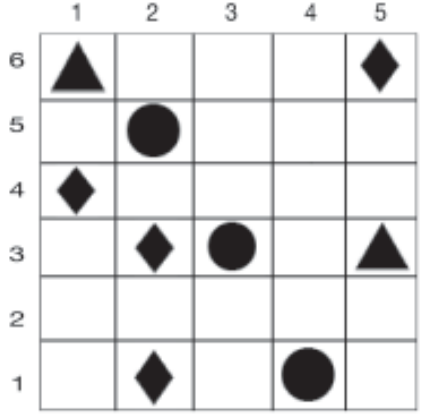
స్కానింగ్ చేయడం ఎలానో నేర్చుకుందాం :

నేర్చుకోవాలనుకున్న డయాగ్రంని కిందనించి పైకి, లేదా పై నుంచి కిందకి ఎడమ నుంచి కుడికి లేదా కుడి నుండి ఎడమకి మీకు ఎలా బాగుంటే అలా పరిశీలనగా, శ్రద్ధగా చాలా చాలా నిదానంగా ప్రతిభాగాన్ని కంటి చూపుతో తాకుతూ చూడాలి. కింద ఇచ్చిన బొమ్మని చూడండి. చూసిన తరువాత కళ్ళు మూసుకొని గుర్తు చేసుకోండి.

డయాగ్రం -1



డయాగ్రం - 2



డయాగ్రం – 2 కంటే డయాగ్రం –1 బాగా గుర్తుకు వస్తుంది. ఎందుకంటే అన్ని ఒకే రకమైన చతురస్రాలు వున్నాయి కాబట్టి. అందులోను అన్ని నిలువుగా, అడ్డంగా వున్న గీతలు కాబట్టి సులభంగా గుర్తు వుంటుంది. ఇలాంటి సులభమైన వాటిని స్కానింగ్ తీయకుండానే గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు.

డయాగ్రం – 2ని మామూలుగా గుర్తు పెట్టుకోవాలంటే కొంచెం కష్టం. స్కానింగ్ హోల్డింగ్ మెథడ్‌ని ఉపయోగించి గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు. మొదట కాళీ చతురస్రాలని స్కాన్ చేసి గుర్తు పెట్టుకున్న తరువాత త్రిభుజం (▲), వృత్తం (●), డైమండ్ (♦) ఆకారాలు వాటి స్థానాలను స్కాన్ చేయాలి. అంటే శ్రద్ధతో తదేకంగా అవసరం అనుకున్నప్పుడు రెండు మూడు సెకనులు ఆగుతూ (holding) చూస్తూ పోవాలి. మీ కళ్ళు చూసిన దానిని ఫోటో తీసి అచేతన మనస్సుకి పంపుతుంది. ఇదే "స్కానింగ్–హోల్డింగ్" పద్ధతి. ఇప్పుడు ఒకసారి డయాగ్రం–2ని గుర్తుచేసుకోండి. చాలా సులభంగా గుర్తు వస్తుంది. దీనిని కూడా లింక్ చేసి గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు. ఇప్పుడు మీకు ఒల్డ్–న్యూ బాండింగ్ లింకింగ్ మెథడ్ తెలుసుకాబట్టి ఈ పుస్తకం చదువడం ఆపేసి మీకు తోచిన పద్ధతిలో లింక్ చేసి గుర్తు పెట్టుకోడానికి ప్రయత్నించండి. మీకు ఏ పద్ధతిలో ఎలా లింక్ చేయాలో ఐడియా రాకపోతే క్రింద చెప్పినట్టు లింక్ చేయండి.

డయాగ్రం – '2'ని కింద విధంగా లింక్ చేయవచ్చు :

త్రిభుజాన్ని (▲) – 'కత్తి' అనుకోండి.

డైమండ్‌ని (♦) – బ్రెడ్ అనుకోండి.

వృత్తాన్ని (●) – 'తాళంకప్ప' అనుకోండి.

ఇంకేముంది ఒక నవ్వు పుట్టించే కార్టూన్ కథని అల్లడమే! ఊహిస్తూ మీ మనోఫలకంపై చూడడం ముఖ్యం. ఊహించండి ఇలా.....

'మీరు ఆరు అంతస్థుల భవనంలో నివాసం వుంటున్నారనుకోండి ఒక్కో అంతస్థులో ఐదు గదులు వున్నాయి (డయాగ్రం–2 లో ఎడమనుంచి పైకి '6' అంకెని అంతస్థులతో జతపరచాలి. పైన ఎడమనుంచి కుడివైపు '5' అంకెని 'గదులుగా' అనుకోవాలి.) మీరు వుంటున్న అపార్ట్‌మెంట్‌లోకి దొంగ దూరాడు. వాడిని పట్టుకోడానికి మీరు పై అంతస్తు అంటే '6వ' అంతస్తుకి చేరుకున్నారు. మొదటి గదిలో 'కత్తి' (▲) వుంది. దాన్ని తీసుకుని అన్ని గదులు వెతుకుతుంటే '5'వ గదిలో ఐస్‌క్రీం పూసిన 'బ్రెడ్' (♦) ముక్కలు పడి వున్నాయి. ఆ గదంతా ఐస్‌క్రీం కరిగి అడుగు వేస్తే జారుతుంది. మీకనిపించింది ఐస్‌క్రీం తిని దొంగ

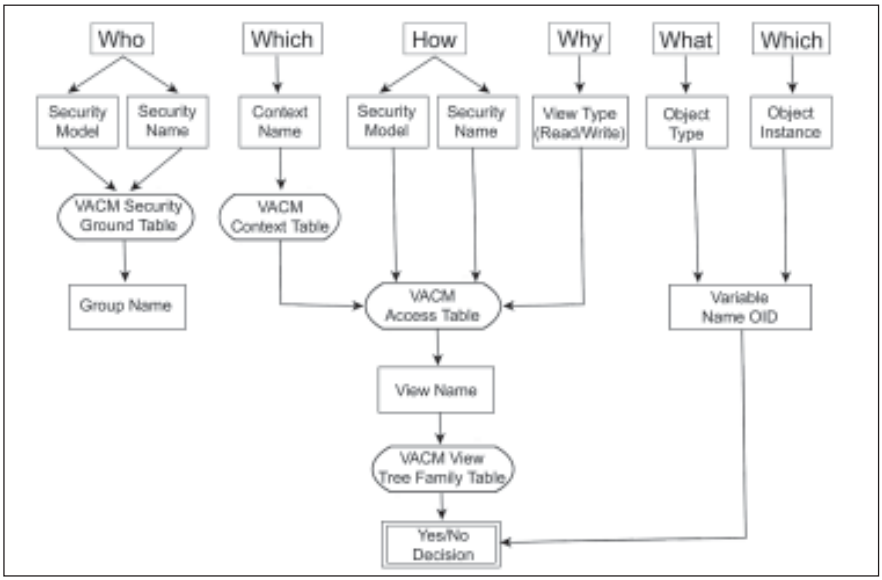
కింద అంతస్తులోకి పారిపోయి వుంటాడని (ఊహించింది కార్టూన్ సినిమాలాగ మనస్సులో చూడాలి అంటే ఒకపెద్ద కత్తిని మీ చేత్తో పట్టుకొని గది నుంచి ఇంకో గదిలోకి వెతుక్కుంటూ వెళుతున్నట్టు, బ్రెడ్ మీద ఐస్‌క్రీం అంతా కరిగిపోతున్నట్టు ఆ కరిగిన నీళ్ళకి బ్రెడ్ ముక్కలు ముక్కలుగా విరిగిపోతున్నట్టు స్పష్టంగా దృశ్యరూపంలో మీ మనోఫలకంపై చూడండి.)

దొంగని వెతుక్కుంటూ మీరు '6' అంతస్తు నుంచి '5' అంతస్తులోకి దిగారు. 2వ గదికి 'తాళం' (●) వేసి వుంది. రోకలి బండతో దాన్ని పగులగొట్టారు. తాళం పగులగొట్టి గదిలోకి వెళ్ళగానే మీ చేతిలో వున్న కత్తికి 'నోరు' పుట్టుకొచ్చింది అది ఇప్పుడు మీతో దొంగ క్రింద అంతస్తుకి పారిపోయాడని మీకు చెప్పింది. ('కత్తికి 'నోరు' వున్నట్టు ఊహించండి, ఊహించిన దానిని ఒక సెకనుపాటు మీ మనోఫలకంపై చూడండి). '5'వ అంతస్తు నుంచి 4వ అంతస్థులోకి దిగారు. అక్కడ 1వ గదిలో రక్తం మడుగులో పడివున్న బ్రెడ్ (♦) ముక్కలు చెల్లాచెదురుగా పడివున్నాయి. దొంగ ఎటు వెళ్ళడబ్బా అని వెతుకుతుండగా మీకు దొంగ క్రింద 3వ అంతస్థు వైపుకి వెళ్ళిన దొంగ రక్తపు అడుగుజాడలు కనిపించాయి. మీరు ఆ అడుగు జాడలలోనే 3వ అంతస్తులోకి ప్రయాణించారు. అక్కడ 2వ గదిలో రైలు బోగి నిండా బ్రెడ్ (♦) ముక్కలు వున్నాయి. దాని వెనక వున్న 3వ గదికి తాళం (●) వేసివుంది, ఆ తాళంకప్పలో ఒక చెంబుడు మంచినీళ్ళని పోయడంతో తాళం తెరుచుకుంది. ఆ గదివెనక వైపు గోడకి కన్నంవేసిన దొంగ ఇంకోగదిలో ఎక్కడో దాక్కున్నాడు, మీరు ఆ కన్నంలోంచి దూరి దొంగని వెతుక్కుంటూ ముందుకి పోతున్నారు. అకస్మాత్తుగా మీ దగ్గిర వున్న కత్తికంటే '5' అడుగులు (5వ గది) పొడుగైన కత్తిని (▲) దొంగ తన రెండు చేతుల్తో పట్టుకొని, మీ మీదకి అమాంతం దాడి చేశాడు. అప్పుడు మిమ్మల్ని పొడవడానికి మీ చేతిలో వున్న కత్తి 'వుస్కో వుస్కో పారిపో' అని గట్టిగా కేకవేసింది. (కత్తి అరుస్తున్నట్టు ఊహించండి) మీరు ఆ దొంగల నుంచి ప్రాణం కాపాడుకోవడం కోసం మూడో అంతస్తు నుండి '1'వ అంతస్తులోకి అమాంతం దూకేశారు.'

మిగతా 1వ అంతస్తులో వున్న గుర్తులని రెండో గడిలో (♦), 4వ గడిలో (●) వున్నవి సులభంగానే గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు లింక్ చేయకుండానే. వాటిని కూడా లింక్ చేయాలనుకుంటే మీ సొంతంగా లింక్ చేయండి. ఇప్పుడు కథని ఒకసారి గుర్తుకి చేసుకోండి. మీకు సరిగ్గా గుర్తురావడం లేదంటే మీరు ఆ ఊహించిన కథలోని పాత్రలని (బ్రెడ్, కత్తి, తాళం) మీ మనోఫలకంపై చూసి వుండి వుండరు. ఈ పొరపాటు జరక్కుండా వుంటే మీకు అంతా గుర్తుకి వస్తుంది.

స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్‌ని ఉపయోగించి పాఠ్యాంశాల్లోని డయాగ్రమ్‌ని గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు :

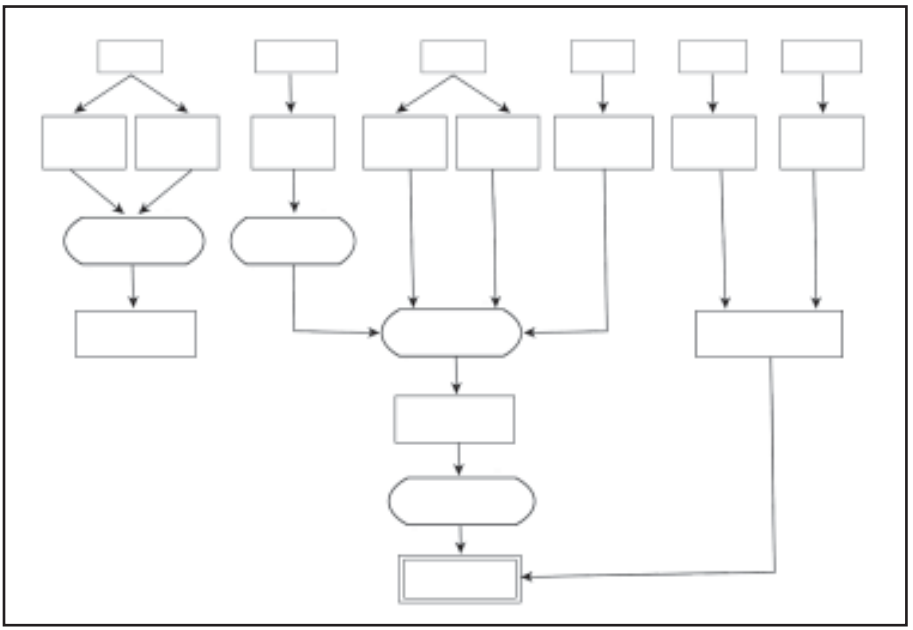
ఇంకో డయాగ్రంని లింక్ చేసి ఎలా గుర్తు పెట్టుకోవచ్చో చూద్దాం. క్రింద ఇచ్చిన డయాగ్రం MCA లో 'ఇన్ఫర్మేషన్ సెక్యూరిటీ' అనే సబ్జక్ట్‌లో వ్యూబేస్‌డ్ యాక్సెస్ కంట్రోల్ మోడల్ (View-based Access Control Model (VACM) అనే కాన్‌సెప్ట్‌లో డైయాగ్రంని (Logic of VACM Model) ఇవ్వబడింది.



పై డయాగ్రంని మామూలు పద్ధతిలో గుర్తుపెట్టుకోవాలంటే నాలుగైదుసార్లు బట్టిపట్టి చదవాలి.

ఎందుకు అన్నిసార్లు చదవాల్సి వస్తుందంటే విద్యార్థికి జ్ఞాపకశక్తి లేక కాదు **మొదటికారణం :** 'బద్దకం' **రెండో కారణం :** పాఠ్యాంశాల్లో వుండే చాలా డయాగ్రమ్స్ విద్యార్థులకి అంత తేలిగ్గా అర్థం కావు. ఒకవేళ అర్థం చేసుకున్నా ఎక్కడో అర్థంకాని గందరగోళం వున్నట్టు ఫీల్ అవుతారు. ఈ గందరగోళానికి కారణం ఏంటంటే పుస్తకంలో డయాగ్రం వ్రాసిన రచయిత మనస్సులోని భావాన్ని 'డయాగ్రం' ద్వారా వ్యక్తపరుస్తాడు. విద్యార్థికి ఆ డయాగ్రంలోని నిగూఢంగా వున్న, అంతర్లీనంగా దాగివున్న భావాన్ని అర్థం చేసుకోలేనందువల్లే అర్థంకాని గందరగోళం మనస్సులో ఏర్పడుతుంది. కొన్ని అంశాలు సులభంగానే అర్థం అవుతాయి కాని అర్థం కానివాటిని ఏదో ఒక విధంగా మనకి అర్థం

అయ్యే పద్ధతిలో ఇంకో కొత్త మెథడ్‌లోకి మార్చి అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ మెథడే స్కానింగ్-హెూల్డింగ్ మెథడ్. పై డయాగ్రంని స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్‌ని ఉపయోగించి చాలా సులభంగా గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు. ఇలాంటి పదాలతో ఉన్న డయాగ్రంని లింక్ చేయాల్సి వచ్చినపుడు మొదట స్కానింగ్-హోల్డింగ్ చేసిన తరువాత పదాలని లింక్ చేయాలి. మొదటిసారి స్కానింగ్ చేసినపుడు క్రింద విధంగా (only outlines) ఆకృతిని మాత్రమే మీ కళ్ళుతో ఫోటో తీసి గుర్తుపెట్టుకోండి. రెండుసార్లు గీసి చూసుకోండి.

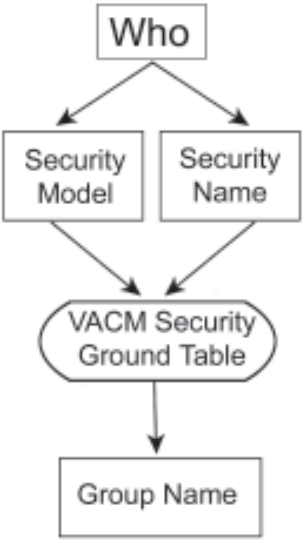


ఇప్పుడు Who Which How Why What Which అనే పదాలతో వాటికి సంబంధించిన వాటిని లింక్ చేసుకుంటూ పోవాలి. మీరు చదువుతున్న ఈ పుస్తకాన్ని కొంచంసేపు పక్కనపెట్టి సొంతగా లింక్ చేసే ప్రయత్నం చేయండి. ఒక కార్టూన్ కథని అల్లండి!! ఇంకా మీకు లింకింగ్ మెథడ్ కొత్తగా వుంటే క్రింది విధంగా లింక్ చేద్దాం రండి!

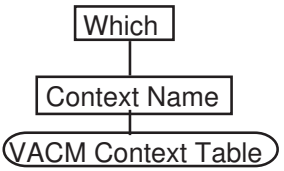
'Who' తో Security Model Security Name

VACM Security Ground Table Group Name పదాలని లింక్ చేయాలి. వీటిని లింక్ చేయాలంటే మనకి ఒక మాంచి కార్టూన్ కథ కావాలి!

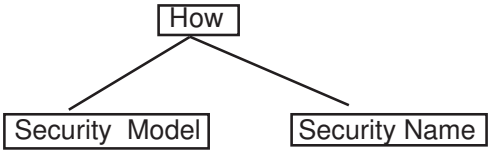
ఈ కార్టూన్ కథలో మీరు దేశంలోనే అత్యుత్తమమైన IPS ఆఫీసర్ (మిమ్మల్ని మీరు పోలీస్ డ్రస్‌లో ఊహించి చూసుకోవాలి). మీకు దేశ భద్రతని, దేశంలో వున్న ప్రముఖుల భద్రతని ప్రభుత్వం అప్ప చెప్పింది. దేశాన్ని, దేశంలోని ప్రముఖులకి భద్రతని కల్పించడానికి IPS అయిన మీరు పోలీస్‌లని విధులకి పంపుతున్నారు. కొందరు పోలీసులు టైట్ జీన్స్ వేసుకొని, జుట్టు జడ వేసుకొని 'మోడల్‌గా' వచ్చారు, ఇంకొందరు లుంగీ కట్టుకుని, గుండు చేసుకొని విచిత్రమైన సెక్యూరిటీ మోడల్స్‌గా Security Model వచ్చారు. (అలా విచిత్రమైన మోడల్స్‌లో పోలీసులు డ్యూటీ చేయడానికి వచ్చినట్టు మనస్సులో చూడాలి) డ్యూటీకి వచ్చిన వాళ్ళు డ్యూటీలోకి వచ్చినట్టు Security Name సెక్యూరిటీ నేమ్ రిజిష్టర్‌లో వ్రాశారు (రిజిష్టర్‌లో వ్రాస్తున్నట్టు మనోఫలకంలో చూడాలి) IPS అయిన మీరు సెక్యూరిటీ మోడల్స్‌ని 'ground' లో 'Table' టెన్నీస్ ఆడుతున్న VA 'CM' ముఖ్యమంత్రి సెక్యూరిటీ VACM Security Ground Table కోసం పంపారు. CM మీరు పంపిన కొత్త తరహా సెక్యూరిటీ మోడల్స్‌ని చూసి ఆశ్చర్యపోయి వీళ్ళకి ఏదైనా పేరుపెడితే బాగుంటుందని 'గ్రూప్‌నేం' Group Name అని పేరు పెట్టారు. (VA'CM' లో VA ని CM కి లింక్ చేయకపోయినా గుర్తు వుంటుంది. 'VA' ని కూడా లింక్ చేయాలనుకుంటే CM పేరు 'వా' (VA) అనుకోండి). ఇప్పుడు ఊహించిన కొంచెంని గుర్తు చేసుకోండి. ఆటోమ్యాటిగ్‌గా క్రింది విధంగా గుర్తుకి వస్తుంది.



CM కనిపించటంలేదు అనే వార్త T.V. లల్లో వచ్చింది. CM రాష్ట్రంలో కనిపించకపోవడంతో ప్రధానమంత్రి IPS అయిన మిమ్మల్ని పిలిచి 'Which' ఏది CM ని అపహరించి పోయింది ? అని ఘాటుగా ప్రశ్నించారు. దానికి సమాధానంగా మీరు ఇలా చెపుతున్నారు 'Context Name' 'కంటెక్ట్స్ నేమ్' అనే పేరుగల కిడ్నాపర్లు CM ని ఎత్తుకెళ్ళారు' అని చెప్పారు. CM ని అపహరించిన 'కన్‌టెక్ట్ నేమ్' అనేవాళ్ళు సిఎమ్ (VACM) టేబుల్ టెన్నిస్ ఆడుతున్నారు. (VACM Context Table అనే పదంలో 'టేబుల్' అనే పదానికి "టేబుల్ టెన్నిస్" అనే పదాన్ని లింక్ చేయబడిందని గమనించండి.) ఇప్పుడు గుర్తు తెచ్చుకోండి ఊహించింది.



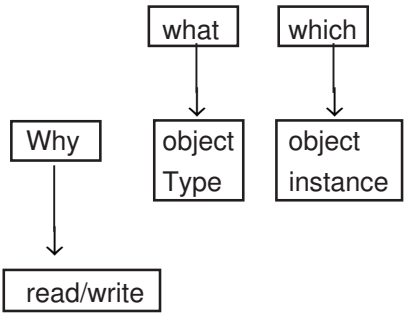
మళ్ళీ ప్రధానమంత్రి అంతమంది Security వున్నా. 'How' ఎలా జరిగింది ? నియమించినవాళ్ళు ఏం చేస్తున్నారు ? అని IPS అయిన మిమ్మల్ని ప్రశ్నించారు. దీనికి సమాధానంగా ఇలా చెప్పారు 'సెక్యూరిటీ'గా నియమించినవాళ్ళు 'మోడలింగ్' Security Model షోలో క్యాట్‌వాక్ చేయడానికి వెళ్ళారు, వాళ్ళ నేమ్స్ నా దగ్గిర వున్నాయి Security Name తీసుకోండి ప్రధానిగారు అని ప్రధానికి సెక్యూరిటీ డ్యూటీ ఎగ్గొట్టి మోడలింగ్ షోకి వెళ్ళినవాళ్ళ పేర్లు అందచేశారు.' ఇప్పుడు గుర్తు చేసుకోండి.



మళ్ళీ మిమ్మల్ని ప్రధానిగారు 'Why' ఎందుకు CM ని అపహరించారు ? అని ఆవేశంగా మిమ్మల్ని ప్రశ్నించారు. దాని కారణం మీరు ఇలా వివరిస్తున్నారు : CM గారు కిడ్నాపర్స్ పిల్లలకి reading, writing నేర్పాలంట అందుకనే కిడ్నాప్ చేసి తీసికెళ్లారు' అని చెప్పారు. సరే అయిందేదో అయింది CM ని విడిపించడానికి కిడ్నాపర్స్‌కి 'What' ఏమి కావాలో, 'Which' ఏది కావాలో తెలుసుకో ? అని ప్రశ్నించారు. మీరు వాళ్ళకి ఏం కావాలో ఇలా చెపుతున్నారు: వాళ్ళు రెండు డిమాండ్లు కోరారు. **మొదటిది :** ఆబ్‌జెక్ట్ అనే కంపెనీ టైప్ మిషన్ Object Type కావాలంట (టైప్ మిషన్‌ని మీ మనోఫలకంపై చూడాలి).

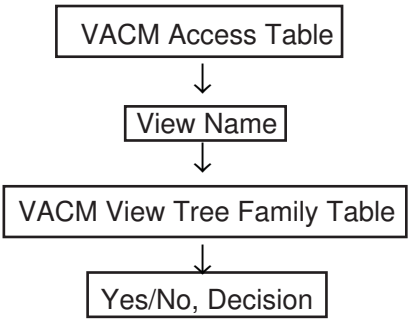
రెండోది : ఆబ్‌జెక్ట్ అనే కంపెనీలోనే 'ఇన్‌స్టన్స్' (object instance) అనే పరికరం కావాలంట అని చెప్పారు (instance అంటే 'ఉదాహరణ' అని అర్థం వుంది. పదాల అర్థాలతో మీకు పని లేదు. పదాల అర్థం తెలియక పోయినా మీకు తెలిసిన దానితో లింక్ చేయండి ఒక పదానికి ఇంకో పదాన్ని జత చేసేటప్పుడు గుర్తు పెట్టుకోవలసి ముఖ్య సూత్రం ఏంటంటే పాత పదంతో తరువాత వచ్చే కొత్తపదాన్ని లింక్ చేయాలి. అంటే మొదటిపదం దీనికి రెండోపదం దీనికి మూడో పదం దీనికి నాల్గోపదం ఇలా కథలోని పదాలకి వరుసక్రమంలో అర్థం వచ్చే విధంగా లింక్ చేయాలి. మీరు మొదటి పదంతో నాల్గో పదాన్ని లింక్ (జతచేయడం) చేశారంటే మీకు అదే క్రమంలో గుర్తు వస్తుంది. కథని అల్లేటప్పుడు (create చేసేటప్పుడు) అనుకున్న క్రమంలో లింక్ చేస్తున్నామా లేదా అని గమనిస్తూ లింక్ చేయాలి. అంటే ఉదాహరణకి 'ksiko' ఇది (కసికొ) ఒక అర్థం తెలియని పదం. ఈ పదానికి మీకు తెలిసిన సమాన ఉచ్చరణ పదాలతో లింక్ చేయాలి. ఎలా అంటే "కసి, కత్తి, కల, కోకా, కొబ్బరి కొవ్వు" పదాలలో 'క' అక్షరం, 'కసికో' పదంలో 'క' అక్షరం వుంది కాబట్టి మనకి తెలిసిన పదాలని అర్థంకాని "కసికో" పదానికి బదులు ఉపయోగించాలి. తరువాత లింక్ చేయాలి. దేనితో లింక్ చేసామో గుర్తు పెట్టుకోండి లేదా ఆ పదాన్ని స్కాన్ చేయండి లేదా తర్వాత ఒకసారి వ్రాసి ప్రాక్టీస్ చేయండి.)

ఇప్పుడు గుర్తు చేసుకోండి :



సరే లేవయ్యా CM ని విడిపించే మార్గం చెప్పు ? అని మిమ్మల్ని ప్రశ్నించారు ప్రధాన మంత్రిగారు. ఇలా సమాధానం చెపుతున్నారు ప్రధానికి : CM గారిని కిడ్‌న్యాపర్ల చెరనుంచి కాపాడాలంటే ఒక కొత్తరకం భోజనం టేబుల్ దానిపేరు Vacm Accesstable ఆ యాక్స్‌స్ టేబుల్‌మీద CM పేరు ViweName వ్రాయాలి. దాని తరువాత CM గారి ఫ్యామిలీని చెట్టు (Tree) క్రింద వున్న టేబుల్ మీద నుంచోపెట్టాలి. VACM View Tree Family Table ఈ పద్ధతి కిడ్‌న్యాపర్స్‌కి నచ్చితే 'yes' అంటారు లేదా 'No' అంటారు Yes/No Decision.

ఇప్పుడు మొత్తం డయాగ్రంని ఊహించండి ఆటోమ్యాటిక్‌గా గుర్తు వస్తుంది.



గమనిక : ఈ డయాగ్రంలో Variable Name Old ని లింక్ చేయలేదు మీరు మీ సొంతంగా లింక్ చేయండి. వివరించడానికి ఎక్కువసేపు పట్టిందిగాని మీకు మీరే ఊహించుకుంటూ కథలో పదాలని లింక్ చేసేటప్పుడు ఇంతసేపు పట్టదు.

స్కానింగ్-హోల్డింగ్, ఓల్డ్-న్యూ బాండింగ్ మెథడ్స్‌ని ఉపయోగించి త్రికోణమితి (Trignometry) సూత్రాలని సులభంగా గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు :

10వ, ఇంటర్‌మీడియట్ తరగతిలో చాలామంది విద్యార్థులు త్రికోణమితి అంటేనే భయపడిపోతారు. ఎందుకంటే త్రికోణమతిలో లెక్కలేనన్ని సూత్రాలు ఉంటాయి. అంతేగాకుండా అన్నీ కొద్దిపాటి తేడాతో దాదాపు ఒకేలాగా ఉండటంవల్ల ఎక్కువమంది విద్యార్థులు కన్‌ఫ్యూజ్ అవుతూ వుంటారు. త్రికోణమితిలోని ముఖ్యాంశాల్ని విద్యార్థులు చాలాసార్లు చదివినప్పటికీ సూత్రాల విషయంలో తప్పులు చేస్తూ వుంటారు. పై రెండు మెథడ్స్‌ని ఉపయోగించి గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు.

త్రికోణమితి సూత్రాలు :

$$\text{Sin } \theta = \frac{\text{ఎదుటిభుజము}}{\text{కర్ణం}}$$

$$\text{Cos } \theta = \frac{\text{ప్రక్క భుజం (ఆసన్న భుజంగా)}}{\text{కర్ణం}}$$

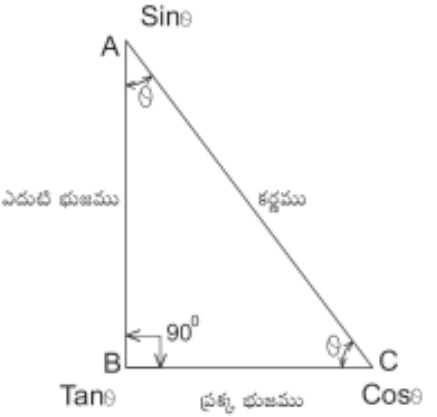
$$\text{Tan } \theta = \frac{\text{ఎదుటి భుజం}}{\text{ప్రక్క భుజం}}$$

$$\text{Cosec } \theta = \frac{\text{కర్ణం}}{\text{ఎదుటిభుజము}}$$

$$\text{Sec } \theta = \frac{\text{కర్ణం}}{\text{ప్రక్క భుజం}}$$

$$\text{Cot } \theta = \frac{\text{ప్రక్క భుజం}}{\text{ఎదుటి భుజం}}$$

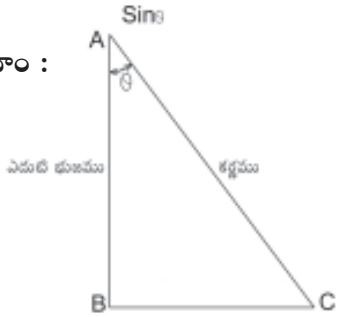
పైన ఇచ్చిన ఆరు సూత్రాలని రెండు, మూడు సార్లు చదివి గుర్తుపెట్టుకున్నా కొంతకాలం తరువాత అడిగితే తప్పు చెప్పే అవకాశాలు ఎక్కువ. మరి ఈ సూత్రాలని నేర్చుకునేటప్పుడే ఒక లింక్‌ని తగిలించాం అంటే ఎప్పటికీ మర్చిపోరు అంతేకాకుండా కన్‌ఫూజ్ కూడా కారు.



పైన చూపిన బొమ్మ సులభంగా గుర్తువుంచుకోవచ్చు. Sinθ, Cosθ, Tanθ స్థానాలని పై పటంలో గుర్తించండి. అలాగే రెండు భుజాలని తాకుతున్న రెండు తలల బాణాన్ని (↔) గమనించండి. త్రిభుజం యొక్క యడమ, కుడి భుజాలని తాకుతుంది.

పై డయాగ్రం ప్రకారం

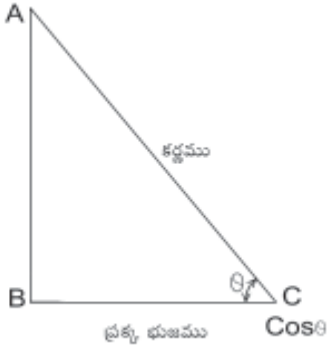
Sinθ, Cosθ, Tanθ విలువలని కనుక్కుందాం :



✦ $\text{Sin } \theta \text{ విలువ} = \frac{\text{ఎదుటిభుజము}}{\text{కర్ణం}} = \frac{AB}{AC}$

✦ అలాగే Cos θ విలువ

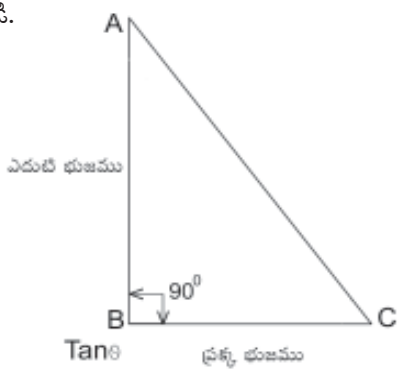
$$= \frac{\text{ప్రక్క భుజం}}{\text{కర్ణం}} = \frac{BC}{AC}$$



గమనిక : Sin θ, Cos θ రెండిటికీ హారంలో 'కర్ణం' వుంటుందని గుర్తుపెట్టుకోండి.

✦ అలాగే Tan θ విలువ :

$$\text{Tan } \theta = \frac{\text{ఎదుటి భుజం}}{\text{ప్రక్క భుజం}} = \frac{AB}{BC}$$



ఇంక Cosec θ, Sec θ, Cot θ విలువలు గుర్తుపెట్టుకోవడానికి ఏదో ఒక ఆధారం కావాలి. ఆ ఆధారం లింక్ ఏంటంటే Sin θ కి Cosec θ ఆపోజిట్ అని, Cos θ కి Sin θ ఆపోజిట్ అని, tan θ కి Cot θ ఆపోజిట్ అని గుర్తుపెట్టుకోవాలి తరవాత వీటిలో ఇంకో పోలిక కూడా వుంది అదేంటంటే ప్రతి జంటలో (Sin θ Cosec θ, Cos θ Sin θ, Tan θ Cot θ) ఒక పదంలోనే 'O' ఓ ఇంగ్లీష్ అక్షరం వుంటుంది అని గుర్తుపెట్టుకోండి.

✦ Sin θ కి Cosec θ ఆపోజిట్ అవుతుంది. ఇప్పుడు Sin θ, Cosec θ ల సూత్రాలు :

$$\text{Sin } \theta = \frac{\text{ఎదుటిభుజము}}{\text{కర్ణం}}$$

ఈ సూత్రాన్ని తిరగేసి వ్రాస్తే, అంటే 'లవం' విలువ క్రిందకి 'హారం' విలువ పైకి తారుమారుగా వ్రాయండి.

$$\text{Cosec } \theta = \frac{\text{కర్ణం}}{\text{ఎదుటిభుజము}}$$

✦ Cos θ కి Sec θ ఆపోజిట్ అవుతుంది. Cos θ, Sec θ ల సూత్రాలు :

$$\text{Cos } \theta = \frac{\text{ప్రక్క భుజం}}{\text{కర్ణం}}$$ ఈ సూత్రాన్ని తిరగేసి వ్రాస్తే

$$\text{Sec } \theta = \frac{\text{కర్ణం}}{\text{ప్రక్కభుజము}}$$

✦ Tan θ కి Cot θ ఆపోజిట్ అవుతుంది. Tan θ, Cot θ ల సూత్రాలు :

$$\text{Tan } \theta = \frac{\text{ఎదుటి భుజం}}{\text{ప్రక్క భుజం}}$$ ఈ సూత్రాన్ని తిరగేసి వ్రాస్తే

$$\text{Cot } \theta = \frac{\text{ప్రక్క భుజం}}{\text{ఎదుటి భుజం}}$$

ఇలా నేర్చుకుంటే జ్ఞాపకశక్తి త్వరగా రావటమే కాకుండా బలంగా ఎక్కువ కాలం గుర్తు వుంటుంది. ముఖ్యంగా కన్‌ఫ్యూజ్ ఉండదు. ఈ పద్ధతిలో నేర్చుకుంటే చదువంటే విసుగు పుట్టదు. సరదాగా తమాషాగా ఆటలాగ నేర్చుకోవలసింది నేర్చుకోవచ్చు. నేర్చుకునేటపుడు ఎక్కువసేపు చదివాం అనే ఫీలింగ్ వుండదు.

క్రింద పట్టికలోని కోణాల విలువల్ని ఒక కార్టూన్ కథ అల్లి గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు.

కోణాలు	0°	30°	45°	60°	90°
Sin θ	0	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{\sqrt{2}}$	$\frac{\sqrt{3}}{2}$	1
Cos θ	1	$\frac{\sqrt{3}}{2}$	$\frac{1}{\sqrt{2}}$	$\frac{1}{2}$	0
Tan θ	0	$\frac{1}{\sqrt{3}}$	1	$\sqrt{3}$	**not defined**
Consec θ	**not defined**	2	$\sqrt{2}$	$\frac{2}{\sqrt{3}}$	1
Sec θ	1	$\frac{2}{\sqrt{3}}$	$\sqrt{2}$	2	**not defined**
Cot θ	**not defined**	$\sqrt{3}$	1	$\frac{1}{\sqrt{3}}$	0

కార్టూన్ కథతో లింక్ చేద్దాం రండి!

'మీరు పుట్టగానే మీ వయస్సు '0' సున్న మీ ఆస్తి కూడా సున్నా '0'

	0° ← మీ వయస్సు
Sin θ	0 ← మీకున్న ఆస్తి

మీకు 30 ఏళ్ళు వచ్చేసరికి మీరు అర కోటి (½) రూపాయలు సంపాదించారు.

	0°	30° ← మీ వయస్సు
Sin θ	0	½ ← అరకోటి రూపాయలు

మీకు 45 ఏళ్ళు వచ్చేసరికి అరకోటి (½) డబ్బుల్ని విచ్చలవిడిగా ఖర్చుచేసి అప్పుల పాలైనట్టు ఊహించండి. అప్పులవాళ్ళకి కనిపించకుండా వుండటానికి తల ముసుగేసుకొని తిరుగుతున్నారు అంటే నెత్తిన గుడ్డ పడింది. అంటే మీ దగ్గిర చిల్లిగవ్వ కూడా లేదు చేతులు ఖాళీ!

	0°	30°	45°
Sin θ	0	½	$\frac{1}{\sqrt{2}}$

గమనిక : (గుడ్డకి √(రూట్)తో లింక్ చేయండి అంటే '2' అంకె మీ 'తల' అనుకొని, తలమీద గుడ్డ "√" రూట్ అని ఊహించాలి)

మీకు 60 ఏళ్ళు వచ్చేసరికి మీకు ముగ్గురు పిల్లలు (3) పుట్టారు. అప్పుల భారం మోయ లేక ఆ నెత్తిన వున్న గుడ్డని మీ పిల్లలకి వేశారు. (**గమనిక :** 'గుడ్డ' '√'తో లింక్ చేశాము కాబట్టి '2' మీద వున్న '√' గుర్తుని 3 (ముగ్గురు పిల్లల నెత్తికి) పైన వుంచి '$\sqrt{3}$' గా అవతరించింది.)

	0°	30°	45°	60°
Sin θ	0	½	$\frac{1}{\sqrt{2}}$	$\frac{\sqrt{3}}{2}$

మీకు 90 ఏళ్ళు వచ్చేటప్పటికి మీరు చేసిన అప్పులన్నీ తీర్చేసిన తరువాత మళ్ళీ ఒక కోటిరూపాయలు సంపాదించారు. ఇప్పుడు మీ దగ్గర 1 కోటి రూపాయలు వుంది. (మీరు ముసలి వాళ్ళు అయినట్టు ఒక కోటి రూపాయలు డబ్బుల సంచి మీ వీపు మీద వేసుకొని నడవలేక నడుస్తున్నట్టు ఊహా దృశ్యాన్ని మీ మనోఫలకంపై చూడండి.)

	0°	30°	45°	60°	90°
Sin θ	0	½	$\frac{1}{\sqrt{2}}$	$\frac{\sqrt{3}}{2}$	1

Sin θ విలువల నుంచి Cos θ విలువలని పుట్టించవచ్చు. ఎలాగంటే Sin θ యొక్క చివరి విలువ Cos θ యొక్క మొదటి విలువ అవుతుంది. అంటే Sin 90° విలువ 1, ఈ విలువ Cos 0° విలువకి సమానం అంటే Cos 0° విలువ 1 అవుతుంది. ఇదే విధంగా Sin θ విలువలని వెనకనుంచి ముందుకి Cos θ కోణం స్థానాలలో వ్రాస్తే Cos θ విలువలు వస్తాయి.

	0^0	30^0	45^0	60^0	90^0
Sinθ విలువలు:	0	1/2	$1/\sqrt{2}$	$\sqrt{3}/2$	1

Sinθ విలువలను రివర్సులోవ్రాస్తే Cosθ విలువలు వస్తాయి

	0^0	30^0	45^0	60^0	90^0
Cosθ విలువలు:	1	$\sqrt{3}/2$	$1/\sqrt{2}$	1/2	0

Sin θ, Cos θ విలువల నుంచి Tan θ విలువను కనుక్కోవడానికి సూత్రం

$$\text{Tan } \theta = \frac{\text{Sin } \theta}{\text{Cos } \theta}$$

కోణాలు	0°	30°	45°	60°	90°
Sin θ	0	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{\sqrt{2}}$	$\frac{\sqrt{3}}{2}$	1
Cos θ	1	$\frac{\sqrt{3}}{2}$	$\frac{1}{\sqrt{2}}$	$\frac{1}{2}$	0

పై సూత్రంలో Sin θ, Cos θ విలువలని ప్రతిక్షేపించి మిగిలిన విలువలని కనుక్కోవచ్చు.

$$\text{Tan } 0^\circ = \frac{\text{Sin } \theta}{\text{Cos } \theta} = \frac{0}{1} = 0$$

$$\text{Tan } 30^\circ = \frac{\text{Sin } 30^\circ}{\text{Cos } 30^\circ} = \frac{\frac{1}{2}}{\frac{\sqrt{3}}{2}} = \frac{1}{2} \times \frac{2}{\sqrt{3}} = \frac{1}{\sqrt{3}}$$

$$\text{Tan } 45^\circ = \frac{\text{Sin } 45^\circ}{\text{Cos } 45^\circ} = \frac{\frac{1}{\sqrt{2}}}{\frac{1}{\sqrt{2}}} = \frac{1}{\sqrt{2}} \times \frac{\sqrt{2}}{1} = \frac{1}{1} = 1$$

$$\text{Tan } 60^\circ = \frac{\text{Sin } 60^\circ}{\text{Cos } 60^\circ} = \frac{\frac{\sqrt{3}}{2}}{\frac{1}{2}} = \frac{\sqrt{3}}{2} \times \frac{2}{1} = \sqrt{3}$$

$$\text{Tan } 90^\circ = \frac{\text{Sin } 90^\circ}{\text{Cos } 90^\circ} = \frac{1}{0} = \text{నిర్వచించబడదు (Not defined.)}$$

క్రింది విధంగా Sin θ, Cos θ, Tan θ విలువల పట్టీని తయారుచేసుకోవచ్చు.

కోణాలు	O°	30°	45°	60°	90°
Sin θ	O	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{\sqrt{2}}$	$\frac{\sqrt{3}}{2}$	1
Cos θ	1	$\frac{\sqrt{3}}{2}$	$\frac{1}{\sqrt{2}}$	$\frac{1}{2}$	0
Tan θ	0	$\frac{1}{\sqrt{3}}$	1	$\sqrt{3}$	**not defined**

Sin θ విలువలో లవహారాల స్థానాల్ని తారుమారుచేసి వ్రాస్తే Cosecθ విలువ, Cosθ విలువలో లవహార స్థానాల్ని తారుమారుచేసి వ్రాస్తే Sec θ విలువ, Tan θ విలువలోలవహారాల (Numerator, Denominator) స్థానాలని తారుమారుచేసి రాస్తే Cot విలువలు వస్తాయి. ఉదాహరణకి

Tan 45° = 1 Cot 45 = 1

Tan 90 = ∝ నిర్వచించబడదు (Not defined.) Cot 90 = 0

(∝ ని గా వ్రాయొచ్చు. లవహారాల విలువల్ని తారుమారుచేస్తే $\frac{0}{1}$ అంటే '0'.)

Sin 0° = 0, Cosec 0° = నిర్వచించబడదు (not defined).

Sin $60^\circ = \sqrt{3}/2$, Cosec $60^\circ = \frac{2}{\sqrt{3}}$

Cos 0° = 1, Sec 0° = 1

Sin $30^\circ = \frac{1}{2}$, Cosec 30° = 2

Cos $45^\circ = \frac{1}{\sqrt{2}}$, Sec $45^\circ = \sqrt{2}$

(0 ని $\frac{0}{1}$ గా వ్రాయొచ్చు. ఈ విలువ తిరగవేస్తే $\frac{1}{0}$ నిర్వచించబడదు.)

మిగిలిన అన్ని విలువల్ని ఈ విధంగా రాబట్టవచ్చు. లింక్ మెథడ్ ఆధారంగా కోణాల విలువల పట్టీని క్రింది విధంగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

కోణాలు	0^0	30^0	45^0	60^0	90^0
Sinθ	0	1/2	$1/\sqrt{2}$	$\sqrt{3}/2$	1
Cosθ	1	$\sqrt{3}/2$	$1/\sqrt{2}$	1/2	0
Tanθ	0	$1/\sqrt{3}$	1	$\sqrt{3}$	not defined
Cosecθ	not defined	2	$\sqrt{2}$	$2/\sqrt{3}$	1
Secθ	1	$2/\sqrt{3}$	$\sqrt{2}$	2	not defined
Cotθ	not defined	$\sqrt{3}$	1	$1/\sqrt{3}$	0

విద్యార్థులకి ముఖ్య గమనిక : ఈ పట్టికలోని విలువలు కంటస్థం చేయాలి (Learn by heart). కంటస్థం చేయడంవల్ల ప్రాబ్లమ్ సాల్వ్ చేయడంలో స్పీడ్ పెరుగుతుంది. Cos 30° విలువ ఎంత అని మీకు సందేహం వస్తే లేదా Sec 90° విలువ మిమ్మల్ని

కన్‌ఫ్యూజ్ చేస్తుంటే ఇలాంటప్పుడు లింక్‌ంగ్ మెథడ్‌ని, లాజిక్‌ని ఉపయోగించి వాటి సరైన విలువల్ని కనుక్కొని సరిచేసుకోవడానికి ఉపయోగించాలి.

ఈ విధంగా ప్రతి విషయాన్ని అంతకుముందు తెలిసిన దానితో లింక్‌చేసి గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు. కాని సులభంగా అనిపించిన వాటిని మీకు నచ్చిన పద్ధతిలోనే చదవండి, నేర్చుకోండి, గుర్తుపెట్టుకోండి మీకు నేర్చుకోవాలనుకున్నది మరీ కష్టంగా అనిపిస్తే అప్పుడు మీరు నేర్చుకున్న ఈ పద్ధతిలో (Old-New Bending Method) కార్టూన్ కథ లేదా కల్పిత కథలతో లింక్ చేయండి. నిజానికి మన మనస్సులో ఏదైనా గుర్తుంటే ఆ గుర్తు వున్న విషయాలు ఒక లింక్ ఆధారంగా మనకి గుర్తు వస్తాయి ఈ విషయం శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడినది. మనం ప్రతి విషయాన్ని ఒక గొలుసులాగే ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా గుర్తుపెట్టుకుంటాం.

2. అలవాటు (Habit)

అలవాటు : (habit) శారీరక, మానసిక సంబంధమైన విషయం, **జ్ఞాపకశక్తి :** (Memory Power) మానసిక సంబంధమైనది. ఈ రెండిటిలో స్పష్టమైన తేడా వున్నప్పటికీ చాలా గట్టి పోలిక వుంది. అదేంటంటే ఇవి రెండూ ఎప్పటికీ గుర్తు వుంటాయి. శరీరాన్ని ఎటూ కదపకుండా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవచ్చు కాని అలవాటు (habit) అలాకాదు. ఒక పనిని అలవాటుగా చేసుకోవాలంటే 'శరీరం' పనిలో దిగాల్సిందే. చేసిన పనినే మళ్ళీ మళ్ళీ చేయాల్సిందే. మీరు ప్రతిరోజు ఎన్నో రకాలైన ఆలోచనలు చేస్తూ వుంటారు, కొన్ని రకాల పనులు చేస్తూ వుంటారు. వాటిలో కొన్ని మాత్రమే గుర్తు వుంటాయి. కొన్ని పనులు అలవాట్లుగా మారతాయి. మిగిలిన విషయాలను మనం మర్చిపోతాం, మరికొన్ని పనులు అలవాట్లుగా మారవు.

మీకున్న అలవాట్లుకి ఎంతటి శక్తి వుందో మీరెప్పుడైనా పరిక్షించారా ? ఎప్పుడూ అలా పరిక్షించాలనే ఆలోచనే మీకు రాలేదా ? అయితే ఇప్పుడు నేను చెప్పినట్టు చేసి మీకున్న అలవాటు శక్తి సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకోండి. ఉదాహరణకి మీ ఇంట్లో కొన్ని వస్తువుల్ని ప్రతిరోజు ఒకే స్థానంలో వుంచడం మీకు అలవాటుగా వుంటుంది. సైకిల్‌ని, దాని తాళం చెవులని ప్రతిరోజు ఒకే ప్రదేశంలో వుంచటం అలవాటుగా వుండి వుండొచ్చు లేదా మీ పుస్తకాల్ని, సెల్‌ఫోన్‌ని, స్నానంచేసే సోప్‌ని, బ్రెష్ దానితోపాటు వాడే పేస్ట్‌ని, చెప్పుల్ని వాడుకున్న తరువాత వాటిని తిరిగి వాటి వాటి స్థానాల్లో వుంచడం మీకు అలవాటుగా వుంటుంది. ఇప్పుడు మీకున్న అలవాటుకి అనంతమైన శక్తి సామర్థ్యాన్ని మీరు తెలుసుకోవడానికి ఒక చిన్న ప్రయోగాన్ని చేయండి. అదేంటంటే : రాత్రి పడుకునేముందు లేదా సాయంత్రంగా లేదా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మీ ఇష్టం మీరు చేయాల్సిన పనేంటంటే పైన ఉదాహరణగా ప్రస్తావించిన అలవాట్లలో ఏదో ఒక అలవాటుని ఎన్నుకోండి. వాటి పాత స్థానాల్ని మార్చి వేరే ఇంకెక్కడో వుంచండి. ఇక దాని గురించి మర్చిపోయి మీ పని మీరు చేసుకోండి. నిద్రలేచిన తరువాత రోజు వాటికోసం వెళ్ళినప్పుడు ఏమి జరుగుతుందో చూడండి (మీకు ప్రాక్టికల్‌గా థ్రిల్ (thrill)గా వుండాలనుకుంటే మీరు ఈ పుస్తకాన్ని ఇక్కడితో చదవడం ఆపి తరవాత రోజు నుంచి చదవండి.)

ఏమి జరుగుతుందంటే మీరు మీ బ్రెష్, పేస్ట్, తాళం చెవిని, చెప్పుల్ని ఇలా వేటినైతే వాటి పాత స్థానాల్ని మార్చి కొత్త స్థానాల్లో వుంచినప్పటికీ తరువాత రోజు యధావిధిగా అనుకోకుండా అలవాటుగా పాతస్థానానికే తిరిగి వెళ్ళటం మొదలెడతారు. "అరే ఏంటి

విచిత్రం! ఎంత గట్టిగా గుర్తుపెట్టుకున్నా తిరిగి మళ్ళీ పాత అలవాటుకే వెళ్ళానే!!" అని మీ ప్రవర్తనకి మీకే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. మీరు ప్రతిరోజు వాడుకునే వస్తువు (gadjet) స్థానాన్ని మార్చినట్టు గుర్తుపెట్టుకున్నా కూడా మీరు పాత అలవాటునే మళ్ళీ చేయడానికి కారణం ఏంటో తెలుసా ? మీ అచేతన మనస్సులో వున్న ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్. (Automatic Chain reaction power) ఈ పనిని మీచేత చేపిస్తుంది. దీని గురించి ఈ చాప్టర్‌లోనే తరువాత తెలుసుకుంటారు.

చేసిన అన్ని పనులు అలవాట్లుగా మారవు! దీనికి కారణం ఏమిటి ? మీకు ఎన్ని అలవాట్లు వున్నాయో ఎప్పుడన్నా లెక్క పెట్టుకున్నారా ? వాటిలో మంచి అలవాట్లు ఎన్ని, చెడ్డ అలవాట్లు ఎన్నో మీకు తెలుసా ? చెడ్డ అలవాటుని మానాలంటే ఏం చేయాలి? ఇలాంటి సందేహాలు మన అందరిలో అనేకం వుంటాయి. మన జీవితమే అలవాటుల ప్రవాహం. ఏ పనిని అయినా అలవాటు ప్రకారమే చేసుకుంటూ పోతాం. ప్రతిక్షణం ఒక అలవాటుతో ముడిపడి వుంటుంది. తెల్లవారు జామున నిద్రలేవడం దగ్గిర నుంచి రాత్రికి నిద్ర పోయే వరకూ ప్రతిదానిలో ఒక పద్ధతి ప్రకారం మనకంటూ ఒక ముద్రని వేసుకుంటాం. మంచంపైన పడుకునేటప్పుడు మీకు అలవాటైన భంగిమలో పడుకుంటారు. కొంతమంది నిద్రలేవగానే కాఫీ, లేదా టీ త్రాగటం వాళ్ళకి అలవాటు. కొంత మందికి కొన్ని వంటకాలు పడవు ఇది కూడా మానసికంగా వాళ్ళు చేసుకున్న అలవాటు. కొంతమంది ఆరోగ్యంగా వుంటారు. కాని ఏ పని చేయాలన్నా 'బద్ధకం'గా ఫీల్ అవుతూ వుంటారు. ఇది కూడా అలవాటే. ఇంకొంతమంది చలాకీగా వాగుడు కాయలాగా లోడలొడమని మాట్లాడుతూనే వుంటారు. అలా వాళ్ళకి తెలియకుండానే చిన్నప్పటి నుంచి అలవాటుగా అయిపోయి వుంటుంది. ఏ అలవాటునైనా తనకు తానుగా మానుకోవచ్చు. తరువాత కొత్తగా మంచి అలవాట్లు నేర్చుకొని, పాత అలవాట్లుని మానేయవచ్చు. ఒక చెడ్డ అలవాటు మనల్ని పదేపదే చేసేటట్టు పురికొల్పడానికి బలమైన శక్తి ఎక్కడినుంచి వస్తుంది ? ఆ శక్తి జ్ఞాపక ప్రదేశంలో నుంచి పుట్టుకొస్తుంది. ఆ శక్తిని **'ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్'** అని అంటారు.

ఒకే ఆలోచనని పదే పదే మనస్సులో తెచ్చుకుంటే ఇలాంటి గుంపుగా చేరిన ఒకే రకం ఆలోచనలు మెమరీల్యాండ్ లోకి చేరి జ్ఞాపకశక్తిగా మారతాయి.

ఒకే పనిని పదేపదే చేయడం వల్ల ఆ పని అలవాటుగా మారుతుంది. జ్ఞాపకశక్తికి, అలవాటుకీ ఒక కామన్ లక్షణం వుంది. అదేంటంటే మనకి శాశ్వతంగా గుర్తుంటాయి. మానసిక అంశాలు గుర్తుంటే దానిని జ్ఞాపకశక్తి అంటాం. మనస్సుతో చేస్తాం అంటే చదవడం

లాంటిది, శారీరకమైన అంశాలు గుర్తుంటే దానిని 'అలవాటు' అంటాం.శరీరంతో చేస్తాం అంటే సిగరెట్ త్రాగడం, సైకిల్ త్రొక్కడం, వాకింగ్ చేసే అలవాటు వుండడం లాంటివి.

ఒక 'ఆలోచన' జ్ఞాపకశక్తిగా లేదా 'అలవాటుగా' మారాలన్నా ఆ ఆలోచన తప్పకుండా జ్ఞాపక ప్రదేశంలోకి చేరుకోవాల్సిందే. మీరు మీకున్న ప్రతి అలవాటు మీద కంట్రోల్ తెచ్చుకోవాలంటే క్రింద వున్న ముఖ్యమైన అంశాలను వివరంగా తెలుసుకొని అర్థం చేసుకొని పాటించాలి.

1. ఒక ఆలోచన అలవాటుగా ఎలా మారుతుందో తెలుసుకోవాలి. అలా అలవాటైన ఆలోచన మనల్ని ఇబ్బంది పెట్టడానికి మెదడు లోపల జరిగే చర్యలు ఏంటో తెలుసుకోవాలి.

2. తెల్లవారుజామున కాఫీ త్రాగటమో లేదా సిగరెట్ త్రాగడమో అప్పుడప్పుడూ చేస్తూ వుంటాం. సడన్‌గా ఏదో ఒకరోజు అప్పుడప్పుడు త్రాగేది లేకపోతే ఉండలేకపోవడాన్ని గమనిస్తారు అప్పుడు ఇలా అనిపిస్తుంది : "ఇన్ని రోజుల్లేని అలవాటుకి ఇంతటిశక్తి ఎక్కడినుంచి వచ్చింది?" అని ఆశ్చర్యపోతాం. ఆటోమ్యాటిక్‌గా అలవాటైన పనిని మనం వద్దు వద్దూ అని అనుకున్నా మనచేత చేయించడానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవాలి.

3. సహజంగా రోజుకి ఒకటి, రెండు సార్లు చేసే పనిని (సిగరెట్, బ్రాంది, పాన్) ఒక చైన్ రియాక్షన్ లాగా మళ్ళీ మళ్ళీ వెంట వెంటనే చేయడానికి పురిగొలిపే మనస్సులోని కారణం తెలుసుకోవాలి.

5. కొన్ని అలవాట్లుని మనం కంట్రోల్ చేసుకోగలం, కొన్నిటిని కంట్రోల్ చేసుకోలేం కనీసం అలాంటి అలవాటులో ఇరుక్కుపోయాం అనే స్పృహ లేనంత బలంగా అలవాటు మనస్సులో అతుక్కుపోతుంది. ఎలాంటి అలవాట్లుని కంట్రోల్ చేసుకోగలం, ఎలాంటి వాటిని కంట్రోల్ చేసుకోలేం అనే అంశాలని తెలుసుకోవాలి.

6. ఒక అలవాటుని మానుకోవాలంటే ఏం చేయాలి ? మానే క్రమంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులని ఎదుర్కొంటామో తెలుసుకోవాలి.

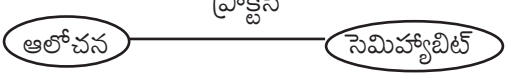
పైన చెప్పిన సందేహాలన్నిటినీ ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. **'హ్యాబిట్'కి ఒక శక్తి వుంది. 'మనల్ని ఒకే పనిని పదే పదే చేయమని ఆటోమాటిక్‌గా చేసేలా మనస్సులోవున్న ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్ పురిగొల్పుతుంది.**

ఒక 'ఆలోచన' హ్యాబిట్‌గా ఎలా మారుతుందో తెలుసుకోండి :

ఒక ఆలోచన అలవాటుగా మారడానికి మూడు దశలు వున్నాయి :

మొదటి దశ :

ఏ ఆలోచన అయినా సరే కంట్రోల్ మైండ్ ద్వారా ప్రయాణించి ఆలోచన ప్రదేశంలో చేరుతుంది అని మనం ఇంతకుముందు చాప్టర్‌లో తెలుసుకున్నాం. మొదటిదశలో మనం ఒక అలవాటుగా చేసుకోవాలి అనుకున్న ఆలోచనని ప్రాక్టీస్ చేస్తూవుంటాం అంటే ఒక క్రమంలో కాకుండా చేస్తూవుంటాం. ఇలా చేసిన ఆలోచన కొంత కాలం తరువాత సెమి – హ్యాబిట్‌గా (Semi-habit) గా తయారు అవుతుంది. అంటే హ్యాబిట్‌గా మారడానికి సిద్ధంగా వుంటుందన్నమాట. ఈ స్థాయిలో వున్న అలవాటు మన కంట్రోల్‌లోనే వుంటుంది. అంటే మీకు ఏదైనా వ్యసనమో, దుర అలవాటో మీ కంట్రోల్‌లోనే వుందంటే **"సెమి హ్యాబిట్"** అంటారు. (ఉదాహరణకి మీకు రోజు పలుసార్లు టీ త్రాగడం అలవాటు అనుకోండి. ఒక మూడు రోజులు టీ తాగలేదు అనుకోండి. అప్పుడు మీకు తలనొప్పి, చికాకు లాంటివేవి రావు ఈ సందర్భంలో అలవాటు మీ కంట్రోల్‌లోనే వుంటుంది. ఈ రకం అలవాటునే సెమిహ్యాబిట్ అంటారు. మీకు ఏ అలవాటు వున్నప్పటికి దాన్ని మీరు 'నేను మానగలను అని అనుకుంటే' ఆ అలవాటుని మీరు సులభంగా మానేస్తారు. ఈ విధమైన కంట్రోల్ ఆలోచన ప్రదేశంలో చేరిన ఆలోచన మీద వుంటుంది. ఈ విధంగా ఒక ఆలోచన సెమి హ్యాబిట్‌గా మారడానికి మనం ప్రాక్టీస్ చేస్తాం.



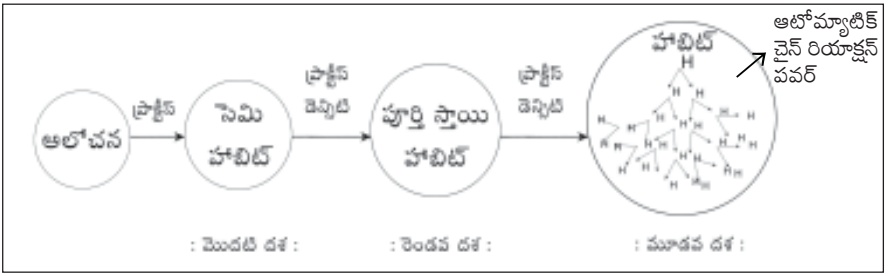
రెండవ దశ :

కొంతకాలం తరువాత మీకు తెలిసో తెలియకో సెమీహ్యాబిట్‌గా వున్న అలవాటుని అంటే కంట్రోల్‌లో వున్న అలవాటుని **ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ** చేయడం వల్ల అంటే పదే పదే రోజు ఏదో ఒకే సమయానికి చేయడం వల్ల ఈ సెమిహ్యాబిట్ మెమరీ ల్యాండ్‌లోకి చేరి ఎబ్‌సొల్యూట్ హ్యాబిట్‌గా (absolute habit) మారిపోతుంది. అంటే పూర్తిస్థాయి అలవాటుగా మారుతుంది.

మూడవ దశ :

కొంతకాలం మెమరీల్యాండ్‌లో తిష్టవేసిన అలవాటుకి ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్‌ని మెమరీల్యాండ్ అందిస్తుంది. ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే, ఒక ఆలోచన పూర్తిస్థాయి జ్ఞాపకశక్తిగా మారడానికి "న్యూరోఫోర్స్"ని మెమరీల్యాండ్ అందిస్తుంది. అలాగే అప్పుడప్పుడు చేసే 'పని'ని పూర్తిస్థాయి అలవాటుగా మార్పు చెందడానికి మెమరీల్యాండ్ నుంచే "ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్" అందుతుంది. ఈ ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్‌ని అందుకున్న "హ్యాబిట్" కంట్రోల్ తప్పుతుంది. అప్పటివరకు కంట్రోల్‌లో వున్న అలవాటు మళ్ళీ మళ్ళీ చేయమని పురిగొల్పుతుంది. తాగుబోతులు, సిగరెట్ తాగేవాళ్ళు, పేకాటరాయళ్ళు, ఇంకా ఏ చెడు వ్యసనం వున్నవారైనా, 'నేను కంట్రోల్ చేసుకోలేకపోతున్నాను, నావల్ల కావట్లేదు' అని ఫీల్ అవ్వడానికి, సీసాలమీద సీసాలు, సిగరెట్ల మీద సిగరెట్టు తాగడం ఆపుకోలేక నానా తంటాలు పడటానికీ, అలవాటుని మానలన్నా మానలేక వ్యసనానికి బానిసఅయిపోవడానికి కారణం ఈ **"ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షనే"** కారణం. మనిషిని చెడు అలవాట్లు కృంగదీస్తాయి. ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. ఆటోమేటిక్ చైన్ రియాక్షన్ ఎంతటి శక్తివంతమైందంటే, **చేసిన పనినే మళ్ళ మళ్ళీ వద్దు వద్దూ అని అనుకున్నా బలవంతంగా మనచేత చేయిస్తుంది. ఇదే అచేతన మనస్సు నుంచి వచ్చే బలమైనశక్తి.** చెడ్డ అలవాటు వున్నవాళ్ళకి 'ఇది చెడ్డ అలవాటు, దీనివల్ల ఆరోగ్యం చెడిపోద్దిఅని ఎలాగైనా మానాలని వుంటుంది. కాని మానలేక పోతారు. ఆల్కహాల్, సిగరెట్ అలవాటు వున్నవాళ్ళు ఒకసారి మానడానికి ప్రయత్నించినపుడు రెండు, మూడు సార్లు 'నువ్వు తాగాలి' అనే బలమైన రియాక్షన్ శక్తి, మెమరీల్యాండ్ నుంచి తన్నుకు వస్తుంది. అది కూడా టైం తప్పకుండా చైన్ రియాక్షన్ లాగా మళ్ళీ మళ్ళీ తాగేటట్టు చేస్తుంది. అందుకనే చాలా మంది వ్యసనపరులు పడాల్సింది కడుపులో టైంకి పడకపోతే 'నాలుక లాగేస్తున్నట్టుంది' అని అనడం మనం వింటుంటాం. ఆ శక్తికి తట్టుకోలేక మళ్ళీ తాగుతారు. మళ్ళీ మానాలని ప్రయత్నించిన ప్రతిసారి ఈ విధంగానే జరుగుతుంది. ఇలా మనస్సు లోపల ఎవరో చేయిస్తున్నట్టు చేయించేది **'ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్'**. ఈ పవర్ అచేత మనస్సు అట్టడుగు భాగం నుంచి టన్నులకొద్దీ పుట్టుకొస్తుంది. మీలో వున్న ఈ శక్తి రెండువైపులా పదునున్న కత్తిలాంటిది మిమ్మల్ని నాశనం చేయగలదూ అంతే స్థాయిలో మీకు మంచిని కూడా చేయగలదు. మీరు ఈ 'ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్'ని వాడుకునేదాన్ని బట్టి మీ ప్రవర్తన వుంటుంది. ఇది అంతటి శక్తివంతమైనది. ఇది మంచి అలవాట్లుకి కూడా ఇలానే పనిచేస్తుంది. మీరు అలవాటుగా చేసే పనులన్నిటినీ ప్రతిరోజు మీరు ఏ సమయానికైతే చేస్తారో అదే సమయంలో మీరు చేసే విధంగా మిమ్మల్ని పురిగొల్పుతుంది. ఉదాహరణకి మనకి ఒక సమయంలోనే

ఆకలి వేయడం, అలవాటుగా T.Vలలో వచ్చే డైలీ సీరియల్స్‌ని చూడాలని గుర్తు చేయడం, అలవాటుగా ఒక సమయంలోనే కాఫీ తాగడం లాంటివి. అలవాటుని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేసేకొద్దీ అలవాటు బలం పెరుగుతుంది. అది చెడ్డదైనా, మంచిదైనా సరే ?



పైన బొమ్మలో చూపిన దశల గురించి ఇప్పుడు ఇంకోసారి వివరంగా క్రింద తెలుసుకుందాం :

మొదటి దశ : పనిని చేయాలనే ఒక ఆలోచనని ప్రాక్టీస్ చేసిన తరువాత సెమి హాబిట్‌గా మారుతుంది.

రెండో దశ : సెమిహాబిట్‌ని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేసిన తరువాత పూర్తిస్థాయి హాబిట్‌గా (absolute habit) మారుతుంది.

మూడో దశ : జ్ఞాపక ప్రదేశంలో అతుక్కొని తిష్టవేసిన చెడ్డ అలవాటుని మళ్ళీ మళ్ళీ చేసే విధంగా ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్ మనిషిని పురిగొల్పుతుంది.

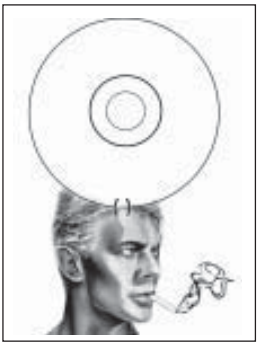
గమనిక : పై బొమ్మలో 'H' అంటే చెడ్డ అలవాటు (bad habit) - 1వ రోజు సిగరెట్ తాగితే 2వ రోజు నాలుగుసార్లు 3వ రోజు ఎనిమిదిసార్లు ఇలా మీరు చేసే పనిని (action) మీ ప్రమేయం లేకుండా 'ఆటోమ్యాటిక్ చెయిన్ రియాక్షన్ పొవర్ (Automatic chain reaction power) మీ చేత ప్రతిరోజూ పర్‌మనెంట్‌గా ఎక్కువసార్లు చేసే విధంగా చేస్తుంది. ఎంత వద్దు అని అనుకున్నా ఆపుకోలేక ఆత్మధైర్యాన్ని కోల్పోతారు. మూడోదశకు అలవాటు చేరుకున్న తరువాత మానాలంటే తలప్రాణం తోకకి వస్తుంది. ఈ పరిస్థితులలో వ్యసనానికి బానిసలు అయినవారు తమకి తాముగా మానలేరు. అలాంటప్పుడు సైకోథెరపిస్ట్‌లు సైకాలజిస్ట్‌ల సహాయంగాని, హాస్పటల్‌కి వెళ్ళి డాక్టరు సమక్షంలో మానొచ్చు. ఎవరో కొందరు మాత్రం ఎలాగొలా తంటాలుపడి చెడు అలవాట్లు నుంచి బయటపడతారు. అలా బయటపడటానికి ఎంతో కష్టపడి వుంటారు. ఎందుకు ఇంత కష్టపడాల్సి వస్తుందంటే మానాలనుకున్న చెడు అలవాటుని మెమరీల్యాండ్‌లోని ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పవర్ కట్టిపడేస్తుంది. అంటే అంత బలంగా అలవాటు మనస్సుని అంటిపెట్టుకునేటట్టు చేస్తుంది.

'ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్' మన మనస్సులో ఎలా పనిచేస్తుందో అర్థం చేసుకోడానికి ఉదాహరణగా సిగరెట్ అలవాటుని తీసుకుందాం. ఇంకా చాలానే చెడు అలవాట్లు వున్నప్పటికీ ఈ అలవాటు చాలా చెడ్డ అలవాటు అని అనడానికి కారణం ఏంటంటే సిగరెట్ పొగ చుట్టుప్రక్కల వున్న అందరి ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తుంది. సిగరెట్ తాగేవాళ్ళు అలవాటుకి బానిసఅయి చెడిపోవడమే కాకుండా ప్రక్కనవున్న వారి ఆరోగ్యం కూడా చెడగొడుతుంటారు. ఉదాహరణకి ఒక వ్యక్తి మీ ప్రక్కన సిగరెట్ తాగుతున్నాడనుకోండి వాళ్ళతో పాటు మీరు తాగుతున్నట్టే లెక్క. ఎందుకంటే ఆ సిగరెట్ తాగే వ్యక్తి వదిలిన సిగరెట్ పొగ అంతా కాకపోయినా ఎంతో కొంత పీలుస్తారు. **అలాగని మీకు సిగరెట్ అలవాటు వస్తుందేమో అని భయపడనవసరం లేదు. మీకు ఇష్టం లేకుండా ఏ పని కూడా అలవాటుగా మారదు. ఇది మన మనస్సు ఫాలోఅయ్యే ముఖ్య సూత్రం.** ఎన్నో పనులు రోజూ చేస్తూ వుంటాం. కాని అవి ఏవి మీకు అలవాటుగా తయారు కావు. మీరు కావాలని, ప్రయత్నపూర్వకంగా, ఇష్టంగా ప్రయత్నిస్తేనే అలవాటుగా మారతాయి. ఒక తాగుబోతుని చూసి ఇంకో తాగుబోతు తయారయ్యాడంటే ఆ రెండో వ్యక్తికి మనస్సులో 'బ్రాందీ, బీరు ఎలా వుంటుందో టెస్ట్ చేద్దాం' అనే కోరిక వుంటుంది. కాని నింద అలవాటు చేసినవాడిపై వేసి తన తప్పేమీ లేదన్నట్టు ప్రవర్తిస్తూ వుంటారు.

చెడు **అలవాట్లువల్ల** వారి కుటుంబం ఆర్థికంగా, ఇంకా అనేక కష్టాల్లోకి కూరుకుపోతుంది. కాబట్టి ఇలాంటి అలవాట్లులో సిగరెట్ అలవాటును ఉదాహరణగా తీసుకొని చర్చిండంతో పాటు తనకు తానుగా మానాలి అనుకున్న వారికి ఎలా మానాలో మార్గాన్ని చర్చిద్దాం. **మీ ఇష్టం లేకుండా మీ మనస్సులోకి దూరి మమ్మల్ని ఎవరూ ఏమి చేయలేరు అని బలంగా నమ్మండి.**

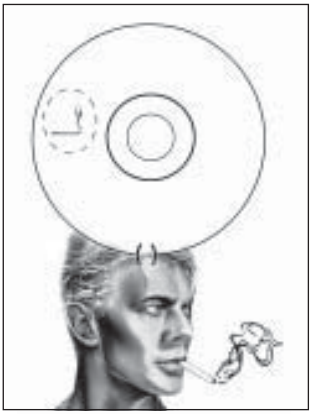
ఒక వ్యక్తికి సిగరెట్ ఎలా వ్యసనంగా మారుతుందో క్రింద బొమ్మల ద్వారా అర్థం చేసుకోండి :

ప్రక్కపటంలో సిగరెట్ తాగుతున్న వ్యక్తి యొక్క మనస్సు ఊహాచిత్రంని చూడండి.



✦ **మొదటిరోజు :**

మొదటిరోజు సరదాకోసం, స్టైల్ కోసం సిగరెట్ తాగాడు. కొత్తగా, వింతగా అనిపిస్తుంది. ప్రక్కపటంలో సిగరెట్ ఒకసారి తాగిన అనుభవంని 'ఆలోచన' రూపంలో మనస్సులో చూపడం జరిగింది.



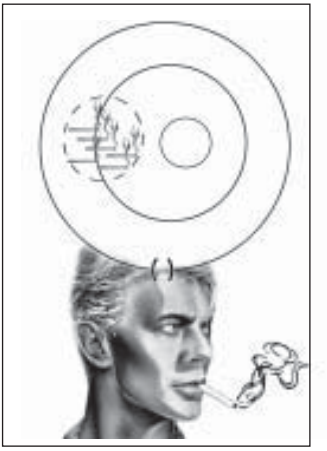
గమనిక : సిగరెట్ తాగిన అనుభవం ఆలోచన ప్రదేశంలో వుంది.

✦ **రెండవరోజు :**

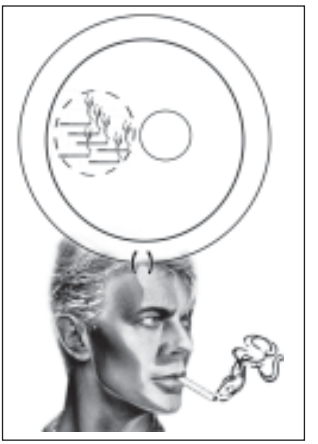
రెండోరోజు మూడుసార్లు తాగాడు. కొత్త, వింత పోయి మామూలైపోయింది.

గమనిక : సిగరెట్ తాగటం ప్రాక్టీస్ చేసేకొద్దీ ఆలోచన ప్రదేశంలోని సెమిహాబిట్ మెమరీల్యాండ్‌లోకి పోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

✦ రోజులు పెరిగేకొద్దీ తాగటం పెరిగింది. కొత్త కొత్తగా ఇప్పుడిప్పుడే అలవాటైన సిగరెట్ తాగేఅలవాటు ఇంకా సెమిహ్యాబిట్ స్థితిలోనే వుంది కాబట్టే ఈ దశలో సిగరెట్ తాగకుండా వుండేంత కంట్రోల్ తమనితాము చేసుకోగల్గుతారు.



గమనిక : అలవాటు సెమిహాబిట్ స్థితి నుంచి అబ్‌సొల్యూట్ హాబిట్‌గా మారడానికి కోసం ఆలోచన ప్రదేశం నుంచి, మెమరీల్యాండ్ లోకి పోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. (ప్రక్కపటంలో చూడండి!)



✦ అనేకసార్లు మళ్ళీమళ్లీ సిగరెట్ తాగటంతో అలవాటు మెమరీల్యాండ్ లోకి చేరిపోయింది. సిగరెట్ తాగే పని అలవాటుగా (habit) మారిపోయింది. ఇతను సిగరెట్ అలవాటుకి బానిస అయిపోయాడు. సిగరెట్ తాగకూడదు అనుకున్నా తాగకుండా వుండలేకపోతాడు. ఈ స్థితిలో కంట్రోల్ చేసుకోలేక పోతాడు. ఆటోమాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ మొదలౌతుంది.

గమనిక : ఎప్పుడైతే ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ పని చేయడం మొదలౌతుందో అప్పటి నుంచి ఇప్పుడు తాగు, మళ్ళీ తాగు, తాగు, తాగు' అనే వత్తిడి మొదలౌతుంది. తాగేటట్టు చేస్తుంది. ఇంక అప్పటినుంచి చెడ్డ అలవాటు మర్రిచెట్టు ఊడలులాగా (బొమ్మలో మూడవదశలో చూపినట్టుగా) మనస్సులో లోతుగా పాతుకుపోయి ఆ వ్యక్తిని చెడు అలవాటుకి బానిసని చేస్తుంది. **ఏదైనా ఒక అలవాటుని మనం కంట్రోల్ చేయలేకపోతున్నాంఅంటే అది మెమరీల్యాండ్‌లో వుంది అని అర్థం చేసుకోవాలి. అంటే అది పూర్తిస్థాయి అలవాటుగా మారిపోయి వుంటుంది అని తెలుసుకోవాలి.**

మీరు ఒక సందేహాన్ని తీర్చుకోవాలి. అదేంటంటే, మీకున్న హ్యాబిట్స్‌లో ఆలోచన ప్రదేశంలో హ్యాబిట్స్ (సెమిహ్యాబిట్స్) ఏవి ? అని, మెమరీల్యాండ్ హ్యాబిట్స్ (అబ్‌సొల్యూట్ హ్యాబిట్స్) ఏవి ? అని తెలుసుకోవడం ఎలా ? తెలుసుకుంటే జాగ్రత్తపడవచ్చు. ఇప్పుడు ఎలా తెలుసుకోవాలో చెపుతాను.

మీకు ఏదైనా ఒకటి అలవాటుగా ఉంది అనిపించి, దాన్ని మీరు కంట్రోల్ చేయగలుగుతున్నాం అని ప్రాక్టికల్‌గా ఫీల్ అయితే అది **సెమిహ్యాబిట్.** ప్రాక్టికల్‌గా ఫీల్ అవ్వడం అంటే నేను చెడ్డఅలవాటుని మానగలను అని అనుకున్నప్పుడు ఆ చెడుఅలవాటుని మాని ప్రాక్టికల్‌గా చూపించాలి. చాలామంది అలవాటుని కంట్రోల్‌చేసి మానేయగలం అనుకుంటారు. కాని రియల్‌గా, ప్రాక్టికల్‌గా చేసేటప్పుడు చెడు అలవాటుని మానలేక ఫెయిల్ అవుతారు. మీరు గమనించిన ఆ సెమి హ్యాబిట్ చెడు అలవాటు అయితే ఇలాంటి అలవాట్లు మీద ఒక కన్ను వేసి వుంచాలి. అంటే వాటిని జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ వుండాలి. ఈ హాబిట్స్ గాని మెమరీల్యాండ్‌లోకి చేరిందంటే వీటిని కంట్రోల్ చేయలేక మీ తంటాలు అంతా ఇంతా కాదు. కాబట్టి వీటిని చిగురువేస్తున్న దశలోనే తుంచిపారేసే ప్రయత్నం చేయాలి. అంటే అలవాట్లుని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేయకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

ఒక చెడ్డ అలవాటుని మానటం ఎలా ?

చెడు అలవాట్లుని మానటానికి మార్గం వుంది. కాని ఆ మార్గంలో నడవాల్సిన బాధ్యత అలవాటుని మానాలనుకునే వాళ్ళ మీద వుంటుంది. విషయాన్ని చదివి అర్థం చేసుకొని పాటిస్తే ఎంత బలమైన అలవాటైనా మానేయవచ్చు.

ఒక అలవాటుని మానాలంటే ఏం చేయాలో ఇప్పుడు చూద్దాం. మన 'మనస్సు'కి "చర్యకి – ప్రతిచర్య" చేయడం ఒక లక్షణం అని మనకి తెలుసు.

ఎదైనా ఒక 'అలవాటు'ని చెయ్యడం అనే ఆలోచన మనస్సు నుండి రావడం 'చర్య' అయితే ఆ అలవాటుని మనచేత చేయించడం 'ప్రతిచర్య' అవుతుంది. ఉదాహరణకి ఒక తాగుబోతు మనస్సు నుంచి 'తాగు' అనే ఆలోచన అతని మనస్సు నుండి రావడం చర్య అయితే ఆ ఆలోచనకి అతను 'తాగి' అనుసరించడం ప్రతిచర్య అవుతుంది. 'చర్యకి–ప్రతిచర్య' సూత్రాన్ని జాగ్రత్తగా గమనిస్తే చెడు అలవాట్లుని ఎలా మానాలో మీకే అర్థం అవుతుంది. **అదేంటంటే మనస్సు నుంచి ఒక ఆలోచన వచ్చినపుడు దానికి ప్రతిచర్యగా మనం స్పందించి చేస్తాం అంటే కంట్రోల్ మైండ్‌తో చేస్తాం.** చర్య–ప్రతిచర్య సూత్రంతో అలవాటుకి కళ్ళెం వేయవచ్చు. ఆ టెక్‌నిక్, ట్రిక్ ఏంటంటే : మనస్సులో నుంచి చెడ్డ అలవాటుకి సంబంధించిన ఆలోచన మనస్సు నుండి రావడం 'చర్య'. 'ప్రతిచర్య'గా కంట్రోల్ మైండ్ స్పందించాలి. అంటే మనం దానికి రిప్లయిగా స్పందించాలి మామూలుగా అయితే అలవాటుని చేసేస్తాం కాని ఇప్పుడు ప్రతిచర్యగా స్పందించమనైతే అచేతన మనస్సు నుంచి సంకేతం అందింది. కాని కంట్రోల్ మైడ్ 'నో రెస్పాన్స్‌గా (No response) స్పందిస్తుంది'. అంటే ప్రతిచర్యగా మీరు స్పందించకుండా వుండటాన్ని నోరెస్‌పాన్స్ అంటారు. కంట్రోల్‌మైండ్ అంటే మీలోవున్న "నేను" అనే ఫీలింగేకదా! 'నోరెస్పాన్స్'గా వుండటం అంటే మనస్సులో వచ్చిన ఆలోచనకి స్పందించకుండా వుండటం. ఇలా స్పందించకుండా వుండటం మొదట్లో కష్టంగానే వుంటుంది. గట్టిగా ప్రయత్నిస్తే మీరు చేయగలరు. ఒక తాగుబోతు మనస్సులోకి 'తాగు, తాగు' అని అనిపిస్తే దానికి రియాక్షన్‌గా 'తాగొద్దు, తాగొద్దు' అని వ్యతిరేకంగా మనస్సులో అనుకోవడం కాదు నో రెస్పాన్స్ అంటే. శరీరాన్ని కాసేపు కదల్చకుండా మనస్సులో వచ్చిన ఆలోచనకి స్పందించకుండా వున్న చోటే వుంటే కొంతసేపటికి తాగు తాగు అని వచ్చిన ఆలోచన పోయి ఇంకో ఏదో ఆలోచన వస్తుంది. నిలకడగా ఏ ఆలోచనా మన మనస్సులో వుండవని మీకిప్పుడు తెలుసు. నిరంతరం ఆలోచనలన్నీ చలనంలో వుంటాయి. మనస్సుకి వున్న ఈ సూత్రంవల్ల "తాగు, తాగు" అని మనస్సులోకి వచ్చిన ఆలోచన స్థానంలో ఇంకో ఏదో ఆలోచన కొంతసేపటికి వస్తుంది. అలా ఆలోచన మారేవరకూ నోరెస్‌పాన్స్ (తటస్థస్థితి)

లోనే వుండాలి. ఇలా పలుసార్లు తటస్థంగా వుంటే కొన్నిరోజులకి తాగాలనే ఆలోచన మనస్సులోకి వచ్చినా ఆ ఆలోచనకి స్పందించకుండా ఉండటం అలవాటు అవుతుంది. నోరెస్పాన్స్‌గా వుండటం వల్ల మనస్సుపై వత్తిడి మొదట్లో పెరుగుతుంది. కాని తటస్థంగా ఉండడం ప్రయత్నించేకొద్దీ మనస్సుపైన వత్తిడి తగ్గుతుంది. దానితోపాటు మానాలకున్న చెడ్డ అలవాటు బలహీన పడిపోతుంది. ఈ వత్తిడికి కారణం ఏంటంటే మెదడులోని అలవాటుకి సంబంధించిన నరాలు అలవాటుకి తగ్గట్టుగా సమయానికి స్పందించడం అలవాటుగా వుంటుంది. మనస్సులో చర్యగా "తాగు" అనే ఆలోచన వచ్చినప్పుడు దానికి ప్రతిచర్యగా మెదడులోని నరాలు కొన్ని ఎలక్ట్రో కెమికల్స్‌ని విడుదల చేస్తాయి. ఈ ఎలక్ట్రో కెమికల్స్ సంకేతాల ప్రకారం మన శరీరం ప్రవర్తిస్తుంది. చెడ్డ అలవాటు మానాలనుకున్నప్పుడు కంట్రోల్‌మైండ్ సహాయంతో అంటే మనం శరీరాన్ని స్పందించకుండా బలవంతంగా ఆపేశాం కాబట్టి ఒత్తిడి పుట్టుకొస్తుంది. ముఖ్యంగా పాటించవలసిందేంటంటే "ఆల్కహాల్ త్రాగే" అలవాటుని మానుకోలేనేమో అని భయపడకూడదు.

ఒక అలవాటుని మానే ప్రయత్నంలో ఆ అలవాటుకి ఎదురుతిరిగేకంటే తటస్థంగా, స్పందించకుండా వుండడమే మంచి మార్గం. ఒక వాటర్ ట్యాప్‌లో నుంచి ఫోర్స్‌గా వచ్చే నీళ్ళని ఎలాగైతే చేత్తో పట్టుకోలేమో (క్రింద బొమ్మలో చూపినట్టు) అలాగే మనస్సులో నుంచి ఫోర్స్‌గా వచ్చే చెడు అలవాటు ఆలోచనలని 'నాకు ఈ అలవాటు వద్దు, వద్దు, వద్దు' అని అనుకుంటే ఆపలేము.

మనస్సులో వచ్చే చెడు ఆలోచనకి స్పందించకుండా (No response) ఉంటే మనస్సులో అప్పటికే వున్న చెడ్డ అలవాట్లు ఎలా నసిస్తుందో క్రింద ఇవ్వబడిన ఉదాహరణతో ఊహా చిత్రాల ద్వారా ఇప్పుడు అర్థం చేసుకుందాం.

తాగుడు అలవాటుఉన్న వ్యక్తి మనస్సుని క్రింద చూడండి :

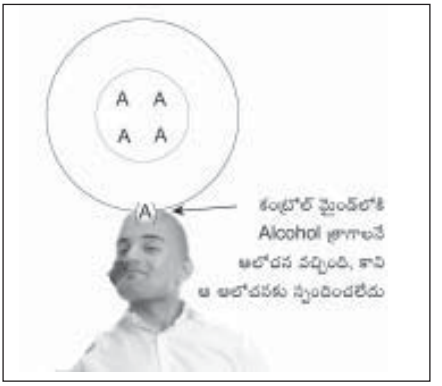
గమనిక : క్రింద ఈ పటంలో 'A' అంటే మనస్సులో చెడు అలవాటుగా వున్న వైన్, ఆల్కహాల్, బ్రాందీ తాగే అలవాటు అని అర్థం చేసుకోవాలి. పటంలో అవసరం లేదు కాబట్టి మనస్సులో సీక్రెట్ ల్యాండ్‌ని చూపడం లేదు గమనించండి.

పై పటంలో చూపిన వ్యక్తికి ఆటోమేటిక్ చైన్ రియాక్షన్‌గా తయారైన బ్రాంది తాగే హ్యాబిట్ వుంది. అతనికి చర్యగా వైన్ తాగు (A) అని ఆలోచన కంట్రోల్ మైడ్‌లోకి వచ్చింది అనుకోండి పైన పటంలో చూడండి.

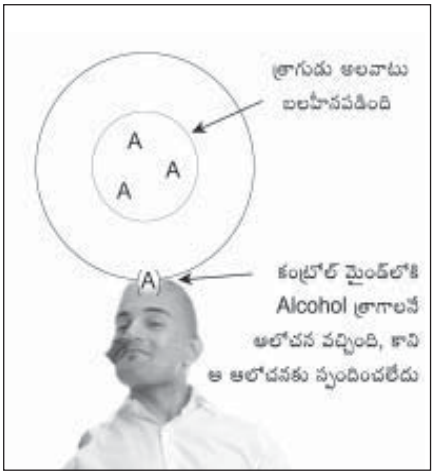
వైన్ తాగే చెడు అలవాటు వున్న ఇద్దరు త్రాగుబోతుల (drunkard) మనస్సులో బలంగా వున్న అలవాటుని క్రింద ఊహాచిత్రపటంలో చూడండి. మొదటి వ్యక్తి అలవాటుకి స్పందించడం లేదు, రెండో వ్యక్తి అలవాటుకి స్పందిస్తున్నాడు అప్పుడు వాళ్ళ ఇద్దరి మనస్సులో ఏమి జరుగుతుందో చూసి అర్థం చేసుకోండి.

✦ **స్పందించని మొదటి వ్యక్తి :**

స్పందించకపోతే మనస్సులో అలవాటు బలహీన పడుతుంది.

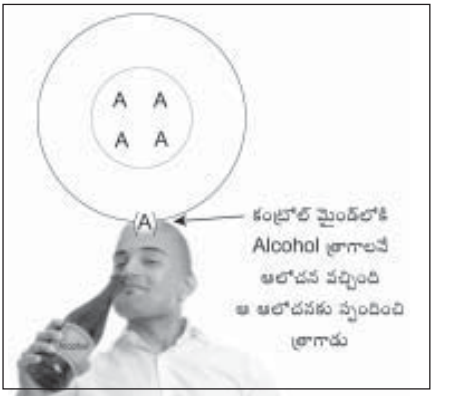


1వ రోజు : కొన్ని రోజుల తరువాత స్పందించకపోవడంతో వచ్చిన ఆలోచన కొంతసేపటికి నశించి పోతుంది. అప్పుడు 'A' నశించినట్టు క్రింద బొమ్మలో చూడండి.

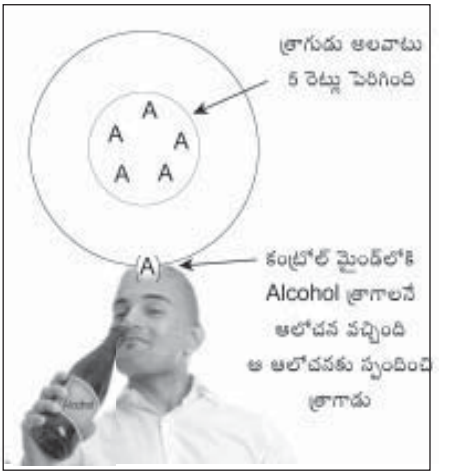


✦ **అలవాటుకి స్పందిస్తున్న రెండో వ్యక్తి :**

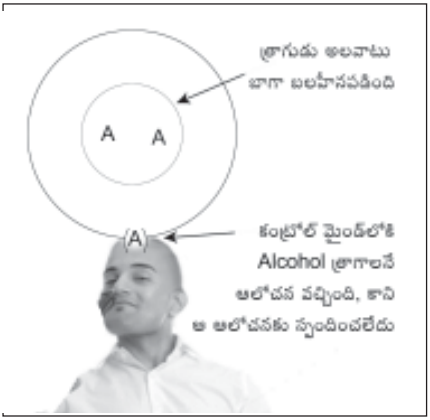
స్పందించి తాగితే మనస్సులో అలవాటు బలపడుతుంది.



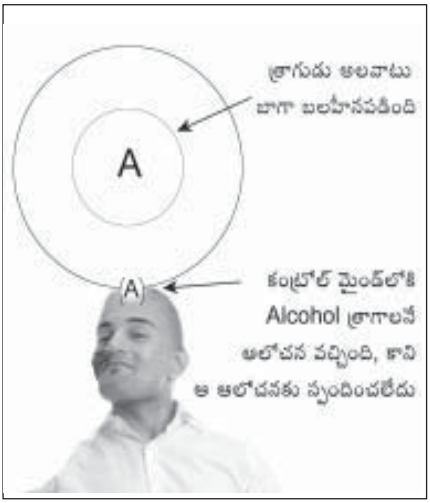
1వ రోజు: వైన్ తాగి స్పందించాడు కాబట్టి అలవాటు బలం పెరిగింది. 'A' సంఖ్య పెరిగినట్టు క్రింది పటంలో చూడవచ్చు.



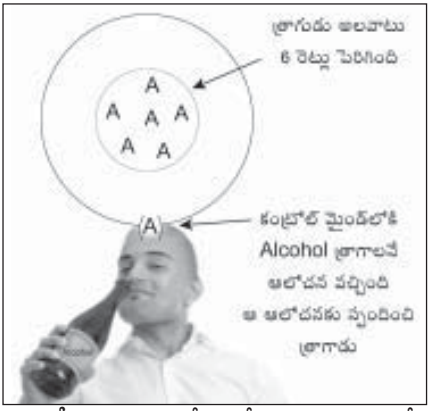
2వ రోజు : రోజులో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మనస్సులో తాగాలని వచ్చిన ఆలోచనకి స్పందించలేదు. చెడు అలవాటు బలం తగ్గి బలహీన పడింది. తాగాలనే ఆలోచనకి స్పందించలేదు. క్రింద చూడండి.



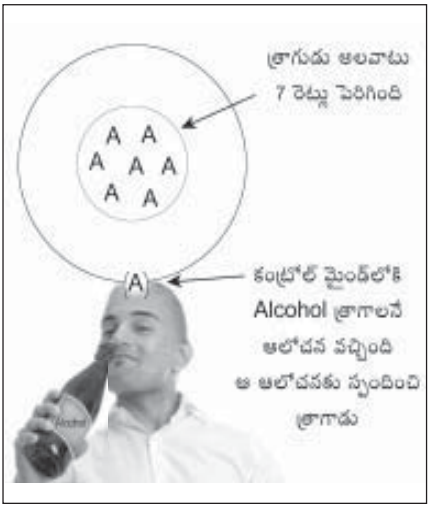
3వ రోజు: చెడు అలవాటు బలం తగ్గి బలహీనపడింది. వైన్ తాగాలనే ఆలోచనకి స్పందించలేదు. క్రింద పటంలో చూడండి.



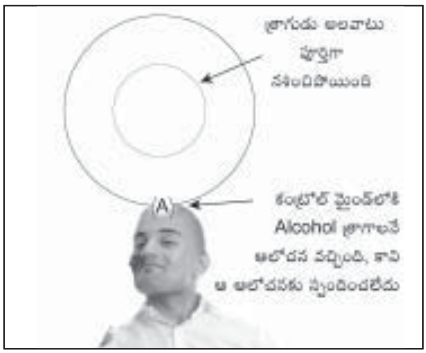
2వ రోజు : మనస్సులో వచ్చిన తాగాలనే ఆలోచనకి స్పందించాడు అలవాటు బల పడింది. తాగుడు ఆలోచనకి స్పందించి వైన్ తాగాడు. క్రింద చూడండి.



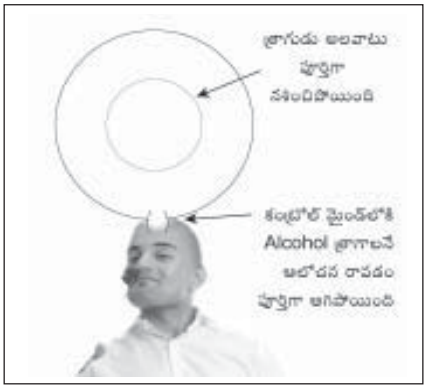
3వ రోజు : తాగాలనే ఆలోచనలు మనస్సులోకి విపరీతంగా రావడం మొదలైంది. ఒకే ఆలోచన పదే పదే చేయడం వల్ల ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ వల్ల చెడు అలవాటుకి ఏడురెట్లు బలం పెరిగింది. క్రింద పటంలో చూడండి.



4వ రోజు : వైన్ తాగాలనే ఆలోచనకి స్పందించలేదు. క్రింద పటంలో చూడండి.



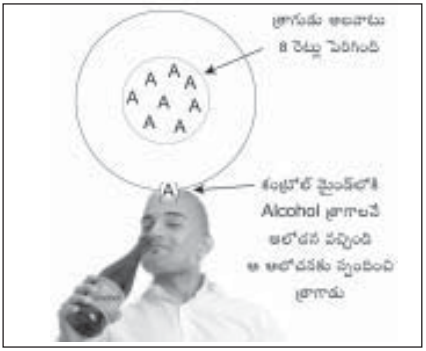
5వ రోజు : అలవాటు పూర్తిగా బలహీనపడిపోయినప్పటికీ కంట్రోల్ మైండ్‌లోకి ఆలోచన వచ్చింది. కాని స్పందించలేదు. ఆలోచనకి స్పందించకుండా వుండలం అలవాటైన కొద్దిరోజుల తరువాత ఆలోచన నశించింది. పూర్తిగా అలవాటు మాయం అయింది. క్రింద పటంలో చూడండి.



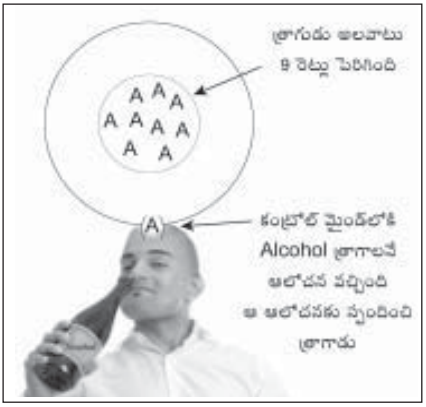
6వ రోజు : తాగాలనే ఆలోచన రావడం పూర్తిగా ఆగిపోయింది. వైన్ తాగే అలవాటు పూర్తిగా నశించిపోయింది. పై బొమ్మలో చూడండి.

4వ రోజు :

తాగాలనే ఆలోచనలు రావడం తీవ్రమైంది. తాగాలని మనస్సులోకి వచ్చిన ఆలోచనకి స్పందించాడు. క్రింద పటంలో చూడండి.



5వ రోజు : మనస్సులోకి వచ్చిన తాగాలనే ఆలోచనకి స్పందించాడు అలవాటు బలపడింది. తాగుడు ఆలోచనకి స్పందించి వైన్ తాగాడు. స్పందించడంతో తొమ్మిది రెట్లు అలవాటు బలపడింది. క్రింది పటంలో చూడవచ్చు.



6వ రోజు : తాగుడికి బానిస అయిపోయాడు. మనస్సునిండా తాగాలనే బలమైన ఆలోచనలు ఎక్కువ అయినాయి.

పై ఉదాహరణలో కేవలం 6 రోజులు మాత్రం చూపించడం జరిగింది. ఒక అలవాటున మానాలంటే మీమీద మీకున్న నమ్మకాన్ని బట్టి వుంటుంది. కొంతమంది చెడ్డ అలవాటుని మానేయాలని అనుకున్న వెంటనే మానేస్తారు. మరికొందరు కొన్నిరోజులు తంటాలుపడి చెడ్డ అలవాటుని మానేస్తారు. ఒక చెడ్డ అలవాటు మానడానికి, అలవాటుకి బానిస అయినదాన్నిబట్టి 15 రోజులనుంచి 30 రోజుల్లో మానేయవచ్చు. నిజానికి ఇన్ని రోజులు అని చెప్పలేం కాని ఆత్మవిశ్వాసం, నమ్మకం వున్న వ్యక్తి ఎప్పుడనుకుంటే అప్పుడు ఎటువంటి చెడ్డ అలవాటునైనా మానగలడు. ఉదాహరణకి ఒక త్రాగుబోతు "అయ్యప్పమాల" వేసుకున్న రోజున్నుంచే త్రాగటం మానేస్తాడు. కారణం ఏంటంటే భక్తి రూపంలో వున్న ఆత్మవిశ్వాసం పని చేస్తుంది. అంతేకాని దేవుడి ప్రమేయం ఏమీ వుండదు. దేవుడు మనిషి జీవితంలో కల్పించుకోలేడు! అర్థం చేసుకున్నారనుకుంటాను. అలవాటుకి స్పందిస్తే ఎంత ప్రమాదమో మీకు అర్థంఅయి వుంటుంది. ఇలా స్పందించకుండా వుండడం అంత తేలిక విషయం కాదు. కొంచెం కష్టమే అయినా కూడా ప్రయత్నిస్తే వీలు అవుతుంది. ఎందుకు కష్టంగా అనిపిస్తుందంటే బాగా అలవాటైన అలవాటుని మానెటప్పుడు శరీరపరమైన బాధలు కలుగుతాయి. 'టీ' అలవాటు వున్నవాళ్ళకి టీ త్రాగటం మానే ప్రయత్నం చేస్తున్నప్పుడు తలనొప్పి రావడం జరగొచ్చు, ఆల్కహాల్ తాగే అలవాటు మానే ప్రయత్నం చేసేటప్పుడు శరీరం వణుకుతుంది. సిగరెట్ అలవాటు మానే ప్రయత్నం చేసేటప్పుడు నాలుక లాగుతున్నట్టు అనిపిస్తుంది. వీటిని చూసి భయపడి అలవాటుకి లొంగిపోతారు చాలా మంది. మన అలవాటుకి, శరీరానికి వున్న సంబంధాన్ని తెలుసుకుంటే భయంపోతుంది. ఇప్పుడు అలవాటు మానేటప్పుడు మానసికంగా చిరాకు, శరీరబాధలు ఎందుకు వస్తాయో చూద్దాం.

అలవాటుని మానేటప్పుడు మానసికంగా, శారీరకంగా ఎదుర్కొనే బాధలకి కారణం తెలుసుకోండి ?

కొన్ని సంవత్సరాలగా అలవాటుగా వున్న ఒక అలవాటుని మానే ప్రయత్నం చేస్తున్నప్పుడు కొంత మానసిక, శారీరక బాధ కలగడం సహజం ఇలా బాధలు, చిరాకు కలగడానికి సైన్‌టిఫిక్ రీజన్ వుంది. శరీరం అప్పటివరకు అలవాటుకి స్పందించటానికి అలవాటు పడి వుంటుంది. సడన్‌గా అలవాటు మానే ప్రయత్నం చేయడంతో కాళ్ళు, చేతులు వణకడం, పీకుతున్నట్టు అనిపించడం, నాలుకకి మళ్ళీ ఆ అలవాటు చేయాలనిపించడం అంటే నాలుకకి సమయానికి తగలాల్సింది తగలకపోతే నాలుక పీకినట్టు, రుచి తెలికపోవడం మందంగా తయారైనట్టు అనిపిస్తుంది. అంతేకాకుండా కొంత మందికి అలవాటు మానే ప్రయత్నంలో కొత్తగా ఒళ్ళు నొప్పులు పుట్టుకొస్తాయి. ఇలాంటి బాధలు

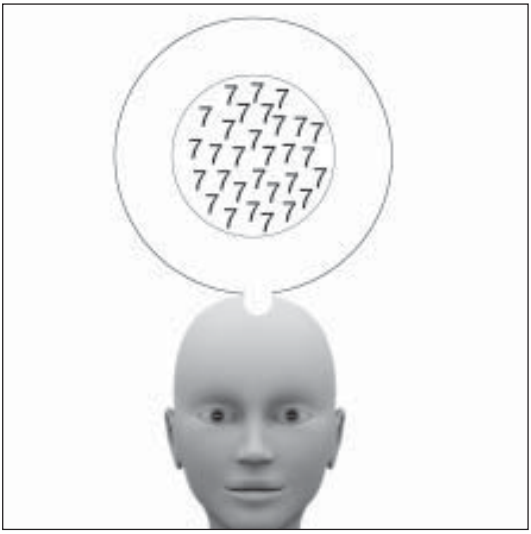
శాశ్వతంగా ఉంటాయనుకొని భయపడి మళ్ళీ ఆ చెడు అలవాట్లుకి బానిసలు అయిపోతారు. ఈ బాధలకి స్పందించకుండా ఉండగల్గడం నేర్చుకుంటే ఆటోమేటిక్‌గా బాధలు, నొప్పులు క్రమక్రమంగా తగ్గుముఖం పడతాయి. తరువాత పూర్తిగా మానగల్గుతారు.

హ్యాబిట్, యాంటీ హ్యాబిట్‌గా మారెటప్పుడు బాధలు కల్గుతాయి :

మనకి ఆకలి వేసిందంటే తినాలి. దానికి వ్యతిరేకంగా చేసే పని తినకుండా వుండటం. ఆకలివేసినపుడు తింటే మన కడుపులో, మెదడులో ఏవో కొన్ని నరాలు, కండరాలు, సెల్స్ పనిచేస్తాయి. వ్యతిరేక సందర్భంలో తినకుండా వున్నప్పుడు ఇంతకు ముందు పనిచేసిన అవయవాలు కాకుండా వాటిలోనే ఇంకోరకం నరాలు, కండరాలు, సెల్స్ పనిచేస్తాయి. **అన్నం తిన్నప్పుడు తిన్నది జీర్ణం అయిపోవడానికి ఒక విధమైన పని జరిగితే, అన్నం తినకుండా వున్నప్పుడు మన శరీరంలో వున్న క్రొవ్వు నిల్వలని కరిగించుకోవడానికి ఇంకోరకమైన పని జరుగుతుంది. ఈ రెండు ఒకదానికి ఇంకొకటి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తాయి. ప్రతిరోజు అన్నం తినడం హ్యాబిట్ అవుతుంది. అన్నం తినకపోవడం యాంటి హ్యాబిట్ అవుతుంది.**

హ్యాబిట్ – యాంటిహ్యాబిట్స్‌ని (Habit-Antihabit) అర్థం చేసుకోవడం కోసం ఇంకో ఉదాహరణని చెపుతాను. ఒక విద్యార్థి రోజు ఉదయం '7' గంటలకి నిద్రలేచే అలవాటు వుందని అనుకోండి. వ్యక్తి చదువుకోవడం కోసం ఉదయాన్నే 4 గంటలకి లేచి చదవటాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తే, రోజు 4 గంటలకి లేవడానికి ఎంతో బద్ధకంగా వుంటుంది. ఇది మన అందరికి తెలిసిన విషయమే. మనం '4' గంటలకి లేవడానికి అలారం పెట్టుకుంటాం. అలారం మనల్ని 4 గంటలకే లేపినా అలారాన్ని ఆపి మరీ నిద్రమత్తులోకి జారుకుంటాం. ఇలా నిద్రలేవలేకపోవడానికి కారణాలని పైపైన చూస్తే అర్థం కాదు. లోపల చూడాలి. అంటే మెదడులోని న్యూరాన్ సెల్స్‌లో వచ్చే మార్పులని **(మన ప్రవర్తనకి మూలకారణం మనస్సు అయితే మనస్సుని పుట్టించేది మెదడు)** ఒక అంచనాతో ఊహించి అర్థం చేసుకోవాలి. ఎలాగైనాసరే '4' గంటలకి నిద్ర లేవాల్సిందే అని నిర్ణయించుకున్నా కూడా చాలాసార్లు లేవలేకపోతాం. ఈ బద్ధకానికి కారణం ఏమిటి ? దీనికి కారణం ఏంటంటే 'మనల్ని నిద్రలో వుంచటానికి కొన్ని 'న్యూరాన్–సెల్స్' నిరంతరం పని చేస్తూ వుంటాయి. మెలకువలో వుంచటానికి కొన్ని వేరే రకం 'న్యూరాన్–సెల్స్' నిరంతరం పనిచేస్తూ వుంటాయి. అంటే '7' గంటల వరకూ నిద్ర పోవడానికి 'X' అనే సెల్ పనిచేస్తూ వుంటుంది. దానిపని నిద్రలో వున్నప్పుడు మెలకువ రాకుండా చూసుకుంటుంది. అది ఇలా ఎన్నో సంవత్సరాల నుంచి ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ చేయడంతో బలంగా తయారై వుంటుంది. మరి ఇప్పుడు కొత్తగా 4 గంటలకే మెలకువ రావడానికి 'Y' న్యూరాన్‌సెల్ పనిచేయాలి. 'Y' అనే సెల్ 'X' తో

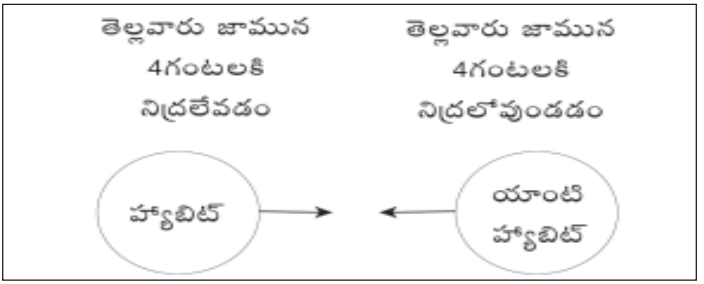
పోటీపడుతుంది. అప్పుడే పనిలోకి దిగిన 'Y' న్యూరాన్‌సెల్, ఎంతో బలంగా వున్న 'X' న్యూరాన్‌సెల్‌తో మెలకువలోకి తేవడానికి పోటీపడటంవల్ల 'Y' సెల్ నలుగుతుంది. ఇలా లోపల జరిగిన న్యూరాన్‌సెల్స్ అంతర్గత శక్తి మార్పిడే బయటికి నెప్పులు, బద్ధకం, విసుగు లాంటి లక్షణాలు శారీరక బాధలుగా బయటపడతాయి. క్రింద బొమ్మ సహాయంతో ఇంకా బాగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.



పైన చూసిన వ్యక్తికి రోజు '7' గంటలకి నిద్ర లేచే అలవాటుగా వుంది. ఈ వ్యక్తే '4' గంటలకి లేవటం కొత్తగా అలవాటు చేసుకోవాలి అనుకున్నపుడు మనస్సులో '7' గంటలకి మేల్కొనే అలవాటుకీ '4' గంటలకి మేల్కొనే ఒకేరకం అలవాటుకి మధ్య అలజడి పెనుతుఫానులాగా మొదలౌతుంది. "అప్పటివరకూ '7' గంటలకి నిద్రలేవడం హ్యాబిట్‌గా వున్నది. ఇప్పుడు యాంటీ హ్యాబిట్‌గా మారిపోతుంది. మనస్సుకి సహకరించకుండా ఇబ్బంది పెడుతూ వుంటుంది. ఇక ఇప్పటినుంచి ఆ వ్యక్తికి **కొత్తగా '4' గంటలకి లేవడం అనేది హ్యాబిట్ అయితే '7' గంటలకి లేవడం అనేది యాన్‌టీహ్యాబిట్ అవుతుంది. ఈ రెండు ఒకదానికొకటి వ్యతిరేకం అంటే '4' గంటలకి మెలకువ రావడం, అదే సమయానికి నిద్రలో వుండడం ఇంకో అలవాటు. కాని మన శరీరం ధర్మం ప్రకారం సైంటిఫిక్‌గా ఒకేసారి రెండు జరగవు. ఏదైనా ఒకటి మాత్రమే మన శరీరం ఆమోదిస్తుంది. మేలుకోవాలి లేదా నిద్రపోవాలి ఏదో ఒకటి మాత్రమే జరగాలి.** ఉదాహరణకి ఒక జీవి ప్రాణంతోనైనా వుండాలి లేదా చనిపోయి అయినా వుండాలి. ఈ రెండిటిలో ఏదో ఒకటి మాత్రమే జరుగుతుంది.

కొత్తగా అలవాటు చేసుకునేదానికి అంతకు ముందు వున్న పాత అలవాటు అడ్డుపడుతుంది. అంత తేలికగా పాత 'అలవాటు' నశించకుండా సర్వశక్తులా ప్రయత్నిస్తూ వుంటాయి మెదడులోని పాత అలాటుకి సంబంధించిన నరాలు. అందుకనే అలవాటుని మానాలంటే అంత త్వరగా, సులభంగా మానలేకపోతుంటారు. ఒక తాగుబోతుకి మందు మానేయాలి అనుకోవడం హ్యాబిట్‌గా చేసుకునేటప్పుడు దానికి వ్యతిరేకంగా 'తాగు' అనే హ్యాబిట్ ఒత్తిడి చేస్తుంది ఇది యాంటీ హ్యాబిట్‌లా పనిచేస్తుంది. సిగరెట్ తాగేవాడు మానుకోవడం హ్యాబిట్‌గా చేసుకుంటుంటే అదే సమయంలో సిగరెట్ త్రాగమని వత్తిడి చేసేది యాంటీహ్యాబిట్ అవుతుంది.

కొత్తగా అలవాటు చేసుకోవడం హ్యాబిట్ అయితే ఆ స్థానంలో అప్పటివరకు వున్న పాత అలవాటు కొత్త అలవాటుకి వ్యతిరేకంగా పనిచేసే యాంటీ హ్యాబిట్ (Anti-habit) అవుతుంది. గుర్తు పెట్టుకోవలసిన విషయం ఏంటంటే ఒక హ్యాబిట్‌కి, తప్పకుండా యాంటి హ్యాబిట్ వుంటుంది. ఇవి రెండు ఒకదానికి ఇంకొకటి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తాయి.



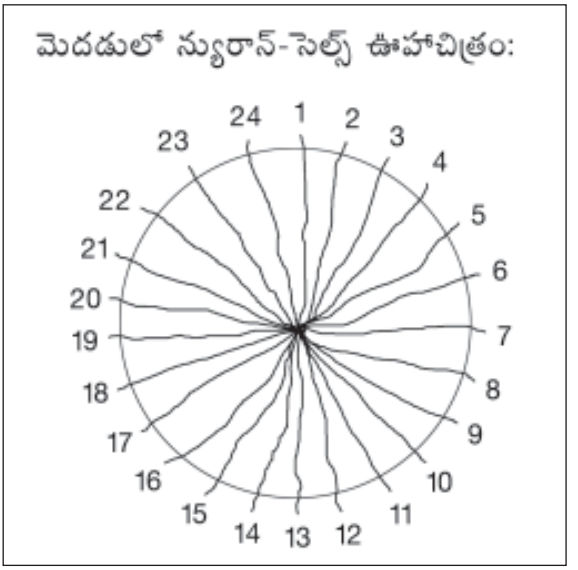
హ్యాబిట్, యాంటీ-హ్యాబిట్‌ని అర్థం చేసుకోవడానికి క్రింద కొన్ని ఉదాహరణలు చదవండి:

- '4' గంటలకు నిద్ర లేవడం కొత్తగా అలవాటు చేసుకోవడం 'హ్యాబిట్'. '7' గంటల దాకా నిద్రపోవడం పాత అలవాటు. అంటే '4' గంటల సమయంలో నిద్రపోవడం 'యాంటీ హ్యాబిట్' అవుతుంది.
- ఉదాహరణకి షుగర్ పేషెంట్ విషయంలో అయితే తీపి తినడం మానేయడం కొత్త 'హ్యాబిట్' అయితే అప్పటివకూ తీపి తినే అలవాటు వుంటుంది. ఈ అలవాటు తీపి తినేలా వత్తిడిచేసే పాత అలవాటు 'యాంటీహ్యాబిట్' అవుతుంది.
- ధైర్యంగా నలుగురిలో మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించేకొత్త ప్రయత్నం 'హ్యాబిట్' అయితే, నలుగురిలో మాట్లాడకుండా వుండే పాత అలవాటు 'యాంటి హ్యాబిట్' అవుతుంది.
- తెల్లవారు జామున జాగింగ్, వ్యాయామాలు చేయడం కొత్తగా అలవాటు చేసుకోవడం 'హ్యాబిట్' అయితే వ్యాయామం చేయనీయకుండా వత్తిడి మనస్సులో కల్గడం "యాంటి హ్యాబిట్" అవుతుంది.

ప్రతి అలవాటుకి దానికి వ్యతిరేకంగా పని చేసే ఇంకో అలవాటు వుంటుంది. హ్యాబిట్, యాంటి హ్యాబిట్స్ మధ్య శక్తి మార్పిడి ఘర్షణ వల్ల కొంత వేడి పుడుతుంది. ఈ వేడే శారీరక, మానసిక బాధలుగా బయటపడతాయి.

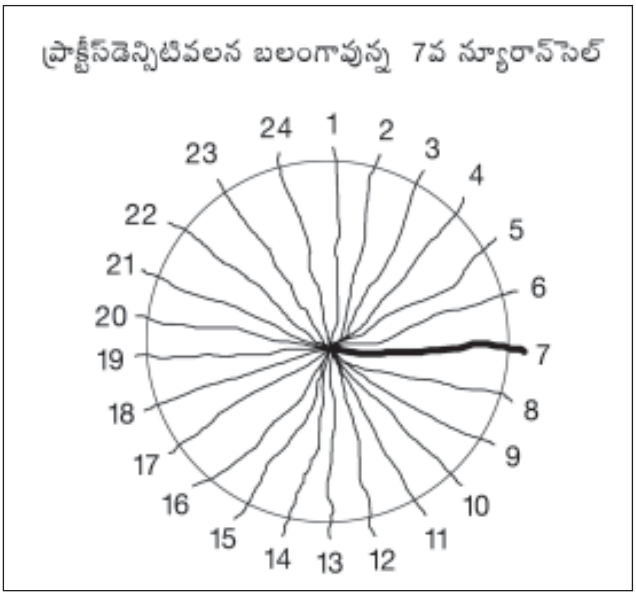
కొత్త అలవాటుని నేర్చుకునేటప్పుడు మెదడులో న్యూరాన్-సెల్స్‌లో జరిగే మార్పులని క్రింద ఊహా చిత్రం ద్వారా అర్థం చేసుకోండి :

మనకి ప్రతిరోజూ 24 గంటలు మాత్రమే అందుబాటులో వుంటుంది. ఈ 24 గంటల్లోనే మనం ఏ పనినైనా చేయగలం. క్రింద డయాగ్రంలో 1 నుంచి 24 గంటల వరకూ పనిచేసే న్యూరాన్‌సెల్స్ యొక్క సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన నరాలని విడివిడిగా చూపించబడింది. ఒక్కోగంటకి ఒక్కోనరం పనిచేస్తుందని ఊహించి అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. మెదడులలో న్యూరాన్ సెల్ ఊహా చిత్రం క్రింద చూడండి.



పై చిత్రంలో ఒక గుండ్రని ఆకారం "మెదడు" అందులో 1 నుంచి 24 వరకు అంకెలని 'గంటలు'గా చూపబడినవి. లోపల గీతలు 'నరాలు' వేటికి వాటికి విడివిడిగా కలపబడివున్నాయి.

ఉదాహరణ : ఇందాక చెప్పుకున్న ఉదాహరణలో '7' గంటలకి నిద్రలేచే అలవాటు వున్న వ్యక్తి మెదడులో పనిచేస్తున్న న్యూరాన్ సెల్ క్రింద చూడండి.

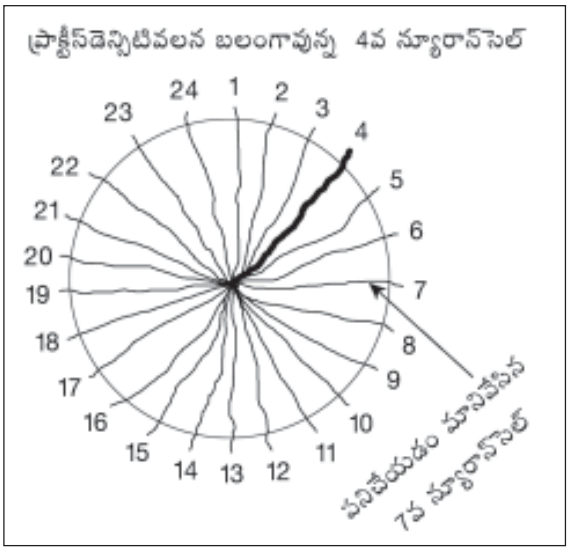


'7' గంటల వరకు నిద్రలో వుంచే నరం ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ వల్ల బలంగా తయారై వుంది. మిగిలిన నరాలన్ని రెస్ట్‌లో వున్నాయి స్పందన లేకుండా.

ఇప్పుడు ఇదే వ్యక్తి '4' గంటలవరకు మాత్రమే నిద్రలో (4 గంటలకి మేల్కోవడం) వుండాలంటే పటంలో చూపిన 4వ నరం పని చేయడం మొదలెట్టాలి. అప్పటివరకూ రెస్ట్‌లో వున్న 4వ నరం బలం పుంజుకోవడానికి ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేయాలి 4వ నరం 7వ నరాన్ని పనిచేయనీకుండా ఆపే ప్రయత్నం మొదలు పెడుతుంది. బలంగా వున్న '7'వ నరం బలహీనంగా వున్న 4వ నరాన్ని ప్రతిఘటిస్తుంది అలాగే 7వ నరం పనిచేయకుండా (7వ నరాన్ని రెస్ట్‌లోనే వుంచడం కోసం) 4వ నరం ఆపే ప్రయత్నంలో తీవ్రంగా ఎదురుతిరుగుతుంది. అంతర్‌లీనంగా మెదడులో నరాల మధ్య జరిగే చర్యలవల్ల చివరికి మానసిక, శారీరక నొప్పులుగా బయటపడతాయి.

4వ నరాన్ని ప్రాక్టీసుడెన్సిటీ చేసేకొద్దీ 4వ నరం బలపడుతూ 7వ నరం క్రమక్రమంగా బలహీనపడుతూ వస్తుంది. అంటే 4 గంటలకి నిద్ర లేవడం ప్రయత్నించే కొద్దీ చిన్న చిన్నగా 4 గంటలకి లేవడం అలవాటు అయిపోతుంది. అంటే దానికి సంబంధించిన నరం బలం పుంజుకుందని అర్థం.

క్రింద పటంలో 4వ నరం బలపడి 7వ నరం రెస్ట్‌లోకి రావడం చూడండి.



తాగుబోతు విషయంలో కూడా ఇలానే జరుగుతుంది. తాగే అలవాటు వున్నప్పుడు ఒక నరం స్పందిస్తుంది. తాగుడు మానేటప్పుడు ఇంకో నరం పని చేయాల్సి వస్తుంది. ఎవరిలోనైనా ఏ అలవాటుకైనా ఒకే సూత్రం అది హ్యాబిట్, యాంటి హ్యాబిట్‌ల మధ్య ఘర్షణ పడటం సహజం.

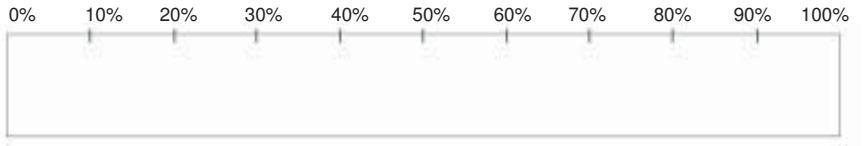
ఒక అలవాటుని మానేటప్పుడు మనం రెండు విషయాలని అర్థం చేసుకోవాలి:

1. అలవాటు మానే క్రమంలో నొప్పి (pain) సహజమే అని, కొత్తపని ఏదైనా చేస్తే శరీరం కొంచెం నొప్పి చేసి మూడు, నాల్గు రోజులు వున్నట్టే పాత అలవాటు మానే ప్రయత్నంలో కొంత నొప్పి వుంటుందని గ్రహించాలి. ఆ నొప్పులు మానసికంగా వుండొచ్చు లేదా శారీరకంగా వుండొచ్చు.

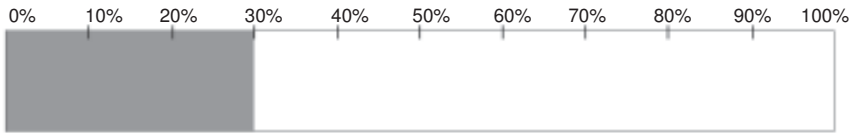
2. నొప్పి (pain) తీవ్రత కూడా పరిమితమే అని గ్రహించాలి. ఈ ప్రపంచంలో వున్న ప్రతిదానికీ ఒక పరిమితి వుంది. ఆ పరిమితికి (limit) చేరిన తరువాత నశించిపోతాయి. మనిషి కొంత వయస్సు వచ్చేవరకు బ్రతికి చనిపోవడం, ఐస్‌ముక్క కొంత సమయం వరకు మాత్రమే గడ్డగా వుండి తరువాత నీళ్ళుగా కరిగిపోవడం ఇలా ప్రతిదీ దాని లిమిట్‌ని చేరిన తరువాతే అవి నశించిపోతాయి. ఈ సూత్రం ప్రకారం మన శరీరం అనుభవించే 'నొప్పు'లకి కూడా ఒక లిమిట్ వుంది. నొప్పి ఆ లిమిట్‌కి చేరిన తరువాత దానంతట అదే నశించిపోతుంది. ఉదాహరణకి మనం ప్రమాదవశాత్తు క్రింద పడినపుడు

నొప్పి పుడుతుంది. ఆ నొప్పి పోను పోను తగ్గిపోయి పూర్తిగా నశిస్తుంది. మనకి నొప్పిని క్రియేట్ చేసేది మెదడులోని న్యూరాన్‌సెల్ కాబట్టి ఆ న్యూరాన్‌సెల్‌కి కూడా ఒక లిమిట్ వుంటుంది. ఒక స్థాయికి మించి నొప్పిని ఆ సెల్ క్రియేట్ చేయలేదు.

నొప్పిని క్రియేట్ చేసేది న్యూరాన్‌సెల్ కాబట్టి దానికి కూడా సామర్థ్యంలో ఒక లిమిట్ వుంటుంది. అర్థం చేసుకోవడం కోసం న్యూరాన్‌సెల్ సామర్థ్యాన్ని కొలిచే స్కేల్ ఊహాచిత్రం చూడండి.

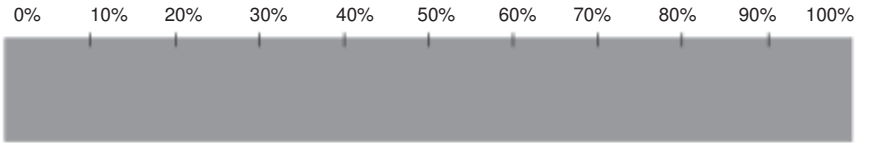


మీకు ఏదోఒక కారణంగా నొప్పి పుట్టిందనుకోండి. మొదట్లో ఆనొప్పి 30% వరకు పాకుతుంది.



వున్నది తక్కువ నొప్పి అయినా భయంతో ఎక్కువ నొప్పిగా ఫీల్ అవుతాం. భయపడటానికి కారణం శరీరంలోపల ఏమి జరుగుతుందో కళ్ళకి కనపడకపోవడంతో విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో గందరగోళం, గాబరా పడతాం.

కొన్ని సెకనులలోపే (మనం గమనించలేనంత వేగంగా) ఆ నొప్పి (లిమిట్) వరకు పాకుతుంది. న్యూరాన్–సెల్‌కి వున్న పరిమితి. క్రింద ఊహాచిత్రం చూసి అర్థం చేసుకోవచ్చు.



నొప్పి పూర్తిస్థాయికి చేరిన తరువాత నొప్పి క్రమంగా నశిస్తుంది. తగ్గుముఖం పడుతుందే కాని నిరంతరం అలానే వుండదు. కొన్ని నొప్పులు నిరంతరంగా అలానే వున్నట్టు అనిపించడానికి కారణం నొప్పి తగ్గుతున్న భాగంపైన మళ్ళీ మళ్ళీ వత్తిడి పెంచుతూ వుంటాం. ఉదాహరణకి 'మానుతున్న పుండుని గోరుతో గోకి రేపినట్టుగా వుంటుంది. ఇంకో కారణం ఏంటంటే 'భయం'! లేని నొప్పిని పుట్టుస్తూ పెంచుతుంది. కాబట్టి మన శరీరధర్మం

అర్థం చేసుకొని దానికి అనుగుణంగా స్పందించడం నేర్చుకోవాలి. అపోహలతో భయపడడం మానుకోవాలి నెప్పులు దానంతట అవే మాయం అయిపోతాయి. నిజానికి 'భయమే' అన్ని జబ్బులకి కారణం. ఎంత భయపడితే అన్ని జబ్బులు మీ సొంతం అవుతాయి. ఇది నిజం! నమ్మక తప్పదు.

ఎప్పుడైనా, **ఏ కారణంగానైనా నొప్పి పుట్టినపుడు ఈ నొప్పి అశాశ్వతం' (temporary) అని మీరు గట్టిగా నమ్మాలి. ఈ నమ్మకంని మీ అచేతన మనస్సులోకి పంపగలగాలి. అలా చేయాలంటే ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ చేయాలని మీకు తెలుసు. అంటే పదే పదే 'నొప్పి అశాశ్వతం, ఈ నొప్పి అశాశ్వతం, ఈ బాధ అశాశ్వతం' అని మనస్సులో అనుకుంటే కొన్ని రోజులకి నిజంగానే నొప్పి పుట్టినా నొప్పి చాలా తేలికగా ఫీల్ అయేలా హ్యాబిట్ తయారైపోతుంది.**

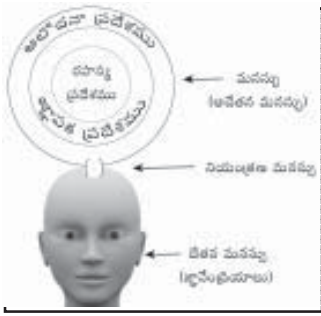
జ్ఞాపకశక్తి Vs అలవాటు

జ్ఞాపకశక్తి	అలవాటు
✦ ఏదైనా ఒక విషయాన్ని నేర్చుకుని జ్ఞాపకశక్తిగా మార్చుకునే ప్రయత్నంలో ఎదురయ్యే నిద్ర, ఆవలింత, తల పట్టేసినట్టు అనిపించడం లాంటి సమస్యలు రావడం సహజం.	✦ ఒక కొత్త అలవాటుని నేర్చుకోవాలన్నా, మానాలన్నా చినచిన్న నొప్పులులాంటి శారీరక మార్పులు సహజం.
✦ మానసికంగా గుర్తు ఉంటే "జ్ఞాపకశక్తి" అంటారు.	✦ ముఖ్యంగా శారీరకంగా చేసే పనులు గుర్తు వుంటే "అలవాటు" అంటారు.
✦ ఒక గుర్తు పెట్టుకోవాలనుకునే "ఆలోచనని" ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేస్తే మెమరీల్యాండ్ లోకి దూసుకుపోతుంది.	✦ ఒక పనిని ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ చేస్తే మెమరీ ల్యాండ్‌లోకి చేరుతుంది.
✦ మెమరీల్యాండ్‌లోకి చేరిన ఆలోచనని మెమరీల్యాండ్ జ్ఞాపక శక్తిగా మారుస్తుంది.	✦ మెమరీల్యాండ్‌లోకి చేరిన వనికి సంబంధించిన ఆలోచనని మెమరీ ల్యాండ్ అలవాటుగా మారుస్తుంది.
✦ మెమరీల్యాండ్‌లో జ్ఞాపకశక్తిగా మారిన ఆలో చనకి న్యూరో ఫోర్స్ అందుతుంది దానితో బలమైన పూర్తిస్థాయి జ్ఞాపక శక్తిగా మారుతుంది.	✦ మెమరీల్యాండ్‌లో అలవాటుగా మారిన ఆలోచనకి ఆటోమ్యాటిక్ చైన్‌రియాక్షన్ ఫోర్స్‌ని అందిస్తుంది. దీని సహాయంతో పూర్తి స్థాయి అలవాటుగా మనస్సులో తిష్ట వేసుకొని వదేవదే అలవాటుగా ఒకే సమయానికి ఒకే పనిని చేసే విధంగా పురి గొల్పుతుంది.

☛ **"మనస్సులో మెమరీ పవర్" గురించి క్లుప్తంగా :**

- ✦ మనస్సులో చేతన, అచేతన, నియంత్రణ మనస్సు అనే మూడు భాగాలు వున్నాయి.
- ✦ అచేతన మనస్సులో మళ్ళీ మూడు భాగాలు వున్నాయి. అవి : ఆలోచన ప్రదేశం, జ్ఞాపక ప్రదేశం, రహస్య ప్రదేశం.
- ✦ జ్ఞాపకశక్తికి, అలవాటుకి ఒకే పోలిక వుంది అది చిరకాలం గుర్తు వుండటం.
- ✦ **ప్రాక్టీస్** అంటే నేర్చుకోవాలనుకునే అంశాన్ని ఒక పద్ధతి క్రమం లేకుండా పదేపదే నేర్చుకునే ప్రయత్నం చేయడం.
- ✦ ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ అంటే నేర్చుకోవాలనుకున్న అంశాన్ని లేదా అలవాటుని అనుకున్న టైంలో ఒక క్రమపద్ధతిలో ఒక కాలపరిమితిలో చేయడం.
- ✦ ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ, ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్, ఎమోషనల్ ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటి ప్రిన్సిపుల్, స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్‌ల ద్వారా జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు.

☛ దీని తర్వాత రాబోయే చాప్టర్ ***"మెమరి పవర్‌లో రకాలు"*** చదివి తెలుసుకోండి.



మెమరీ పవర్‌లో రకాలు

TYPES OF MEMORY

ఈ ప్రపంచంలో ఎక్కువ జ్ఞాపకశక్తి ఎవరికి వుంది, వాళ్ళ పేర్లు చెప్పండి అని మిమ్మల్ని అడిగితే మీకు తెలిసిన కొన్నిపేర్లు చెపుతారు. "జ్ఞాపకశక్తి" అని దేనిని అంటారో మీకు తెలిసివుంటే వాళ్ళ పేర్లకి బదులు మీ పేరుని చెప్పి వుండేవారు. మీకే ఎక్కువ జ్ఞాపకశక్తి వుంది. నేను చెప్పేది నిజమే మీరు ఈ విషయంలో ఆశ్చర్యపడాల్సిన పనిలేదు. "మనస్సులో మెమరీ పవర్" అనే చాప్టర్‌ని సరిగ్గా చదివి అర్థం చేసుకొని ప్రాక్టీస్‌డెన్‌సిటీ చేసిఉంటే మీరీ విషయాన్ని ధైర్యంగా ఒప్పుకుంటారు. 'తమకే ఎక్కువ జ్ఞాపకశక్తి' వుందని మీ ముందుకొచ్చి గంతులేసేవాళ్ళని మీకు తెలిసిన ఇంకో ఏదో ప్రశ్ననివేసి జవాబు చెప్పమంటే చెప్పలేరు. ఉదాహరణకి ఓ వ్యక్తి 'లెక్కల్లో' టాపర్ అయితే ఆ వ్యక్తిని 'చరిత్ర' గురించి అడిగితే తెలియదని అడ్డంగా తల ఊపుతారు. IAS, IIT, IPS లలో Ist ర్యాంక్ సాధించిన వాళ్ళు తెలివైన వాళ్ళు జ్ఞాపకశక్తి ఎక్కువ వున్న వాళ్ళు అని మీరనుకుంటే 'జ్ఞాపకశక్తి' అంటే అర్థం మీకు తెలియనట్టే. నేర్చుకోవాలనుకున్న విషయాన్ని ప్రాక్టీస్‌డెన్‌సిటీ చేస్తే, వాళ్ళకున్న చదివితే వచ్చే జ్ఞాపకశక్తిని మీరు కూడా పొందవచ్చు. నేను అడిగే ఈ ప్రశ్నకి జవాబు చెప్పండి : **జ్ఞాపకశక్తి అంటే ఏమిటి ?** ఈ ప్రశ్నకి మీకు తెలిసిన జవాబు మీ మనస్సులో వుంటే మనస్సులోకి తెచ్చుకోండి.... నేను ఇప్పుడు చెప్పే జ్ఞాపకశక్తి అర్థంతో పోల్చి చూసుకోండి. జ్ఞాపకశక్తి అంటే "మీకు గుర్తువున్న ప్రతి విషయం జ్ఞాపకశక్తే అవుతుంది" ఇదేంటి జ్ఞాపకశక్తికి అర్థం ఇంత సింపుల్‌గా వుందని ఆశ్చర్యపోయి వుంటారు! ఈ సాదాసీదా నిర్వచనం నచ్చి వుండదు. జ్ఞాపకశక్తి అంటే అలా వుంటది ఇలా వుంటది అని గొప్పలు చెప్పి ఉంటే మీకు భలే నచ్చి వుండేది పై నిర్వచనం. మీకు వాస్తవాన్ని దాచి గొప్పలు చెప్పదల్చుకోలేదు. గుర్తున్న ప్రతిదీ జ్ఞాపకశక్తే అయినా ఇలాంటి జ్ఞాపకశక్తికి సమాజంలో విలువలేదు. చదివితే వచ్చే జ్ఞాపకశక్తికే విలువ ఎక్కువ వుంది అంటే బద్దకాన్ని వదిలి పట్టుదలతో చదివి ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేస్తే వచ్చే జ్ఞాపకశక్తికే ఎక్కువ విలువ వుంది.

మీకే ఎక్కువ జ్ఞాపకశక్తి వుందని ఎలా నిరూపించవచ్చు అంటే మీ మనస్సులో జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి కావల్సిన పట్టుదల, ఇష్టం, కసి, ప్రణాళిక, సమయస్ఫూర్తి, నిజాయితీ

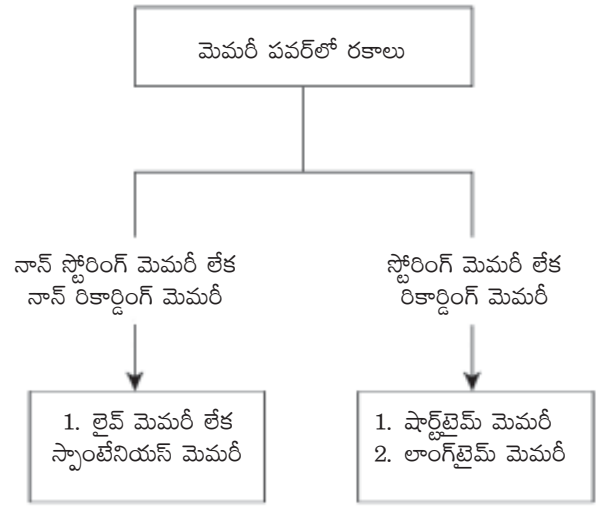
లాంటి ఆయుధాలు (tools) వున్నాయి. IAS, IPS, IIT ల్లో ర్యాంక్‌లు సాధించినవాళ్ళ మనస్సులో కూడా ఇవే వున్నాయి. వాళ్ళకీ మీకు వుంటే ఒకే ఒక్క తేడా వుండి వుండవచ్చు **అది "బద్ధకం"**. మీకు బద్ధకం వుండటం నిజమే అయితే మీరు మీ మనస్సులో మనస్ఫూర్తిగా ఒప్పుకొని ఈ బద్ధకాన్ని మీ మనస్సు నుంచి తరిమి తరిమి కొట్టండి. అప్పుడు "నాకు కూడా జ్ఞాపకశక్తి వుంది" అని నమ్మకంగా, ధైర్యంగా చెపుతారు.

ఏదైనా ఒక విషయం జ్ఞాపకంవుండే కాలపరిమితిని బట్టి మెమరీ పవర్‌ని మూడు రకాలుగా వర్గీకరించవచ్చు అవి :

1. అప్పటికప్పుడు గుర్తుండే జ్ఞాపకశక్తి

   దీనినే లైవ్ (live) మెమరీ అని కూడా అంటారు. (Spontinious memory power)

2. షార్ట్ టైం మెమరీ (తక్కువకాలం గుర్తుండే జ్ఞాపకశక్తి)
3. లాంగ్ టైం మెమరీ (ఎక్కువకాలం గుర్తుండే జ్ఞాపకశక్తి)



లైవ్ మెమరి పవర్ (Live Memory Power) **:**

ఒక నిమిషం లోపు మాత్రమే గుర్తు వుండేది స్పాన్‌టీనియస్ మెమరీ లేదా లైవ్ మెమరీ. ఉదాహరణకి ఇప్పుడు మీరు చదువుతున్న పుస్తకం పేజీలో ఏదో ఒక పేరా చదువుతూ వుంటారు. చదివిన దాంట్లో పేరా మొత్తం గుర్తు వుండదు. అక్కడక్కడ చదివిన విషయం

మాత్రమే గుర్తు వుంటుంది. ఇది స్పాంటీనియస్ మెమరీ అంటారు. కొంతసేపటికి మీరు రెండో పేరా చదువుకుంటూ పోతారు. అప్పుడు ఇందాక మొదటి పేరాలో చదివిన విషయం మర్చిపోయి వాటి స్థానంలో రెండో పేరాకి సంబంధించిన విషయాలు గుర్తుంటాయి. రెండో పేరా పూర్తిచేసి ఆ తరువాత మూడో పేరా చదివినపుడు రెండో పేరాలోని విషయాలు మర్చిపోయి వాటి స్థానంలో మూడో పేరాకి సంబంధించినవి గుర్తుంటాయి. ఇలా గుర్తు వున్న విషయం ఒక క్షణం లేదా రెండు క్షణాలు మాత్రమే గుర్తు వుంటే దాన్నే స్పాంటినియస్ అంటారు. ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే **ఇలా ప్రత్యక్షంగా అప్పటికప్పుడు చదివిన విషయాలు మనకి అర్థంఅయి కూడా రెండు క్షణాలు మాత్రమే గుర్తు వుండే విషయాలని లైవ్ మెమరీ అని, చదివిన పేరాగ్రాఫ్‌లోని కొన్ని విషయాలు రెండు నిమిషాలకంటే ఎక్కువకాలం గుర్తుంటే దానిని రికార్డెడ్ మెమరీ అని అంటారు.** మీరు చదివేటప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు గమనించుకుంటే విషయం ఇంకా బాగా అర్థం అవుతుంది.

లైవ్ మెమరీ గురించి ఇంకో రకంగా చెప్పాలంటే ప్రత్యక్షంగా ఏదైనా సంఘటనని లేదా దృశ్యాన్ని చూస్తున్నప్పుడు లేదా చదువుతున్నప్పుడు చూస్తున్నది చదువుతున్నది ఆ క్షణంలో గుర్తు వుంటుంది. ఆ క్షణం దాటిన తరువాత చూసిన విషయం, చదివిన విషయం గుర్తు వుండదు. దీనినే లైవ్ మెమరీ అంటారు. ఒకవేళ తరువాత క్షణంలో కూడా మొదటి క్షణంలో చూసింది గుర్తు వుంటే దాన్ని రికార్డింగ్ మెమరీ లేదా స్టోరింగ్ మెమరీ అని అంటారు.

ఇంకో ఉదాహరణతో ఇంకా బాగా లైవ్ మెమరీని అర్థం చేసుకుందాం. ఉదాహరణకి T.V లో ప్రత్యక్ష ప్రసారం అవుతున్న 50 ఓవర్ల వన్‌డే క్రికెట్ మ్యాచ్‌ని చూస్తున్నారనుకోండి. మీకిష్టమైన బ్యాట్స్‌మాన్ ఎంతో చక్కగా ప్రతి ఓవర్‌లో ఫోర్లు, సిక్స్‌లు కొడుతున్నాడనుకోండి. ప్రతి ఓవర్‌లో వచ్చే రన్స్‌ని చూసి మీరు ఎంతో ఉత్సాహంగా చప్పట్లు కొడుతూ ప్రతి ఓవర్‌లో 1వ ఓవర్ నుంచి 50వ ఓవర్ వరకూ ఏ ఓవర్‌లో ఎన్ని రన్స్ వచ్చాయో, ఏ ఓవర్‌లో తక్కువ రన్స్ వచ్చాయి అని, ఇలా 50 ఓవర్స్‌ని చూసినట్టు మీరు ఫీల్ అయినప్పటికీ ప్రతి ఓవర్‌లో ఏమి జరిగిందో గుర్తు వుండదు. ఏవో కొన్ని ఓవర్స్‌లో ఫోర్లు, సిక్స్‌లు కొట్టినట్టు గుర్తు వుంటుంది. ఇలా కొన్ని మాత్రమే గుర్తు వుండటానికి కారణం మీ అచేతనమనస్సు ఎమోషనల్ ప్రిన్సిపుల్‌ని ఉపయోగించి వుంటుంది. ఇది ఆటోమ్యాటిక్‌గా మీ మనస్సులో మీ ప్రమేయం లేకుండానే జరుగుతుంది. ఇలా గుర్తు వుంటే ఈ రకం మెమరీని రికార్డింగ్ మెమరి లేదా స్టోరింగ్ మెమరీ అంటారు. చూస్తున్నప్పుడు గుర్తుండి

ఇప్పుడు గుర్తు లేకపోతే దానిని లైవ్ మెమరీ అని అంటారు. మీకీపాటికి ఒక డౌట్ వచ్చి వుండాలి అదేంటంటే "గుర్తు వుండకపోతే అది జ్ఞాపకశక్తి ఎలా అవుతుంది అని ? మీకు లైవ్ మెమరీ గురించి చెప్పింది బాగా అర్థంఅయి వుంటే మీకీ డౌట్‌కి కారణం మీకే అర్థం అయి వుంటుంది. **లైవ్‌మెమరీ కాల పరిమితి ఒక నిమిషంలోపే వుంటుంది. అంటే మీకేదైనా ఒక నిమిషం మాత్రం గుర్తుండి ఆ తరువాత గుర్తు వుండకపోతే దాన్ని లైవ్ మెమరి అంటారు. ఈ కారణంగానే చదివినదాంట్లో చూసినదాంట్లో ఎక్కువ శాతం మర్చిపోతూ వుంటాము. కాని చదివిన విషయం అర్థం అయినట్టు ఫీల్ అవుతాం.**

ఇలా చదివింది చదివినట్టు మర్చిపోతున్నామే అని కొంతమంది తమకి మెమరీ పవర్ లేదని భయపడుతూ వుంటారు కాబట్టి వారి కోసం ఇంకొంచెం వివరంగా ఇంకోసారి చెపుతున్నాను బాగా అర్థం చేసుకోండి. ప్రత్యక్షంగా అప్పటికప్పుడు ఆ క్షణాన మాత్రమే గుర్తుండే మెమరీ పవర్‌నే లైవ్ మెమరీ అంటారు. ఇలా జరగటం మనస్సుకి ఒక సహజ స్వభావం. **లైవ్ మెమరీ చదివే విషయాల్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మాత్రమే వుపయోగ పడుతుంది. గుర్తు పెట్టుకోవడానికి ఉపయోగపడదు.** (ఉదాహరణకి T.Vలో ప్రసారం చేసే లైవ్ ప్రోగ్రామ్స్‌లాగా) మీరు రోజంతా ఎన్నో చూస్తూ వుంటారు. గ్రహిస్తూ వుంటారు. మీరు చూసినపుడు చూస్తున్న సృహ వుంటుంది.. తరువాత వాటిలో మీకు గుర్తులేనివి అన్నీ లైవ్ మెమరీ అనవచ్చు. ఈ విషయాన్ని రెండు మూడు సార్లు చదివి బాగా అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. కన్‌ఫ్యూజ్ అయ్యే అవకాశం వుంది. **చూసిన ఆ క్షణంలో మాత్రమే గుర్తు వుంటాయి తరువాత గుర్తు వుండదు దీనినే లైవ్‌మెమరీ అంటారు.** దీని కాలపరిమితి ఒకటి రెండు నిమిషాలలోపు వుంటుంది. ఆ తరువాత జ్ఞాపకం వుండదు.

షార్ట్ టైం మెమరీ (Short Time Memory) :

షార్ట్ టైం మెమరీ రికార్డెడ్ మెమరీ వర్గానికి చెందినది. ఒక విషయాన్ని చదువుకుంటూ వెళుతున్నప్పుడు వాటిలో కొన్ని మాత్రమే గుర్తు వుంటాయి. రోజూ చూసే, వినే, గ్రహించే విషయాలలో కొన్ని గుర్తుంటాయి. అవి షార్ట్ టైం మెమరీగా మనస్సులో రికార్డ్ అవుతుంది. రెండు రోజుల నుంచి రెండు వారాల వరకూ గుర్తుంటే షార్ట్ మెమరీ అనుకోవచ్చు. నిజానికి జ్ఞాపకశక్తిని ఎక్కువ కాలం గుర్తు వుండేది, తక్కువకాలం గుర్తుండేదని వర్గీకరించి చెప్పలేం. ఎందుకంటే ఒక్కోసారి ఎంతో కాలంగా బలంగా గుర్తు వున్నది సమయానికి గుర్తుకి రాదు. అలా అని ఆ విషయం పూర్తిగా గుర్తు ఉండదని కాదు కొంతసేపు లేదా కొంతకాలం తాత్కాలికంగా గుర్తుకి రాకపోవడానికి మానసికపరమైన చాలా కారణాలు వున్నాయి.

మానసికంగా ఎక్కువగా అలసిపోయినప్పుడు, టెన్షన్‌గా ఎక్కువ ఫీల్ అయినప్పుడు, అధికంగా భయపడినప్పుడు, అనారోగ్యంగా వున్నప్పుడు, ప్రమాదవశతాత్తూ మెదడులో నరాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు ఇలాంటి అనేక సందర్భాలలో తాత్కాలికంగా కొన్ని విషయాలు గుర్తుకి రావు. కాని అర్థం చేసుకోవడం కోసం షార్ట్‌టైంమెమరీ అని, లాంగ్ టైం మెమరీ అని మనం పేర్లు పెట్టుకున్నాం. ఏ విషయం అయినాసరే ఒక టైంవరకూ గుర్తుంటుందని ఖచ్చితంగా చెప్పలేం. షార్ట్‌టైంమెమరీ అంటే రెండురోజులనుంచి రెండు వారాల వరకూ లేదా రెండు నెలల నుంచి రెండు సంవత్సరాల వరకూ చదివింది, చూసింది, విన్నది గుర్తుంటే షార్ట్‌టైంమెమరీ అని మీరు ఎక్కడైనా చదివి లేదా విని తెలుసుకొని వుంటే వుండొచ్చుకాని ఈ లెక్కలన్ని ఊహాత్మకమైన లెక్కలే నిజానికి జ్ఞాపకశక్తిని కొలవలేం. కొలిచి చెప్పడానికి లెక్కలు లేవు. ఒకవేళ చెప్పినా ఉజ్జాయింపుగా, ఊహాత్మకంగా లెక్క కట్టడమే అవుతుంది. మీ జ్ఞాపకశక్తిని కొలిచి తెలుసుకోవాలంటే మీ స్వీయ అనుభవమే సరైన కొలమానం, గీటురాయి. మీమీద మీరు నమ్మకం వుంచుకొని మీకున్న జ్ఞాపకశక్తిని ఒక అంచనా వేసుకోవచ్చు. మీకేదైనా విషయం కొంతకాలమే గుర్తు వుంటే అప్పుడు రోజులు వారాలు సంవత్సరాలతో పనిలేకుండా అదే షార్ట్‌టైం మెమరీ అవుతుంది. షార్ట్‌టైంమెమరీకి విషయాన్ని మనస్సులో రికార్డ్‌చేసి స్టోర్‌చేసే సామర్థ్యం వుంటుంది.

లాంగ్ టైం మెమరీ (Long Time Memory) :

ఈ మెమరీ కూడా షార్ట్ టైం మెమరీలాగే రికార్డింగ్ మెమరీ. పేరులోనే దీని అర్థం వుంది. ఎక్కువకాలం గుర్తు పెట్టుకునే జ్ఞాపకశక్తి అని. అనేక సంవత్సరాలు, మనం చచ్చిపోయే వరకు గుర్తు వున్న విషయాలన్నీ లాంగ్ మెమరీ లేదా దీర్ఘకాల జ్ఞాపకశక్తి అంటారు. ఈ రకం మెమరీనే విద్యార్థులకి పరీక్షలలో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ రకం మెమరీని అభివృద్ధి చేసుకోవాలంటే నేర్చుకోవాలనుకున్న దానిని, గుర్తుపెట్టుకోవాలనుకున్న దానిని "ప్రాక్టీస్ డెన్సీటీ" చేయాలి.

మెమరీపవర్ అంటే ఏమిటో తెలియక చాలా మంది జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోతున్నాం అని భయపడుతుంటారు. నేను కూడా జ్ఞాపకశక్తి గురించి, దానిని జనరేట్ చేసే మెదడులో సెల్స్ గురించి తెలియనప్పుడు అందరూ భయపడినట్టే భయపడ్డాను. నాకు జ్ఞాపకశక్తి పోయిందని భయపడిన నా అనుభవంలోని ఒక సందర్భం ఇప్పుడు మీకు చెపుతాను.

మాకు కిరాణా షాపు వుంది. నాకు ఖాళీ వున్నప్పుడు షాపులో వుంటాను. మా షాపుకి సరుకులు కొనడానికి కస్టమర్ డబ్బులు ఇచ్చినపుడు కస్టమర్ ఎంత డబ్బులు ఇచ్చారో చాలా సందర్భాలలో మర్చిపోయేవాడిని. 'మీరు ఎంత డబ్బులు ఇచ్చారని' తిరిగి డబ్బులు ఇచ్చిన కస్టమర్‌ని అడిగేవాడిని. నేను కూడా అందరిలాగే మెమరీపవర్ లోపిస్తున్నదని భయపడ్డాను. నాకు నేనే ధైర్యం చెప్పుకొని నాలో నేనే ఇలా అనుకున్నాను. 'సరే లోపం ఎక్కడ వుందో తెలుసుకోవాలి' అని అనుకున్నాను. కారణాలు వెతకడం మొదలుపెట్టాను. మెమరీపవర్ లోపించడానికి '3' కారణాలు వున్నాయని తెలుసుకున్నాను. అవి

1. **మొదటి కారణం :** మెదడుకి జబ్బు చేయడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి లోపించవచ్చు.
2. **రెండో కారణం :** టెన్షన్‌గా ఫీల్ అయినపుడు, వత్తిడికి గురి అయినప్పుడు, సరిగ్గా నిద్ర పోకపోయినా, మానసికంగా అలసిపోయినా టెంపరరీగా జ్ఞాపకశక్తి లోపం వస్తుంది.
3. **మూడో కారణం :** "చదువంటే బద్దకం". శరీరం బద్దకంగా వుంటే మనస్సు కూడా బద్దకంగా వుంటుంది. అంటే అనుకున్న విషయం మీద మనస్సు లగ్నం చేయలేదు.

మొదటి కారణం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి లోపం ఏమైనా వుందా అని పరిక్షించుకున్నాను. నా జ్ఞాపకశక్తి మీద నాకు నేనే పరీక్షించుకుంటూపోయాను ఇలా : "మెమరీపవర్‌ని జనరేట్ చేసే మెదడు న్యూరాన్‌సెల్స్ కూడా వయస్సు పెరిగేకొద్ది బలహీనపడి పనితనంలో తగ్గుముఖం పడుతుంది. ముసలివాళ్ళకి ఈ కారణం చేతే కొన్ని కొన్ని విషయాలు త్వరగా గుర్తు వుండవు.

ఇక నా విషయానికి వస్తే నేను ఆరోగ్యంగానే వున్నాను. కాబట్టి నా మెదడులో జ్ఞాపకశక్తిని పుట్టించే నాడీకణాల వ్యవస్థ కచ్చితంగా ఆరోగ్యంగానే వుండి వుండాలని నమ్మాను. మెదడుకి జబ్బుగాని చేసి వుండి వుంటే దాదాపుగా జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోయి వుంటాను. అంతేకాకుండా జబ్బుకి సంబంధించి ఇంకొన్ని లక్షణాలు కనిపించాలి. కాని నాకు అలాంటి లక్షణాలు లేవు కాబట్టి మొదటి కారణం కాదు" అని తెలుసుకున్నాను. తరువాత రెండో కారణం వల్ల ఏమైనా జ్ఞాపకశక్తి లోపించిందేమో అని దాన్ని కూడా పరీక్షించుకున్నాను. ఒక వారం రోజులపాటు ఇలా "నా మనస్సు సమస్యలతో అల్లకల్లోలంగా టెన్షన్‌గా, ఆందోళనలో ఒత్తిడితో వుందా" అని గమనించుకున్నాను. రోజులో కొంతసేపు, రాత్రి పడుకునే ముందు మెడిటేషన్ చేసుకునే అలవాటు వుంది. అందువల్ల మనస్సు ప్రశాంతంగానే వుందని తెలుసుకున్నాను. మెదడు సమస్య, టెన్షన్ సమస్య ఈ రెండు కారణాలు నా జ్ఞాపకశక్తి నశించడానికి కారణం కాదని నిర్ధారించుకున్న తరువాత నేను కొంచెం షాక్‌కి గురి అయ్యాను. ఎందుకంటే ఎవరిలోనైనా మెమరీపవర్ లోపించిందంటే ఈ రెండు కారణాలే వుంటాయి. నా మెమరీపవర్ లోపానికి ఇంకే కారణాలు అయివుండవచ్చు అని ఆలోచనలో పడ్డాను. నేను కస్టమర్

నుంచి డబ్బులు అలవాటుగా ఎలా తీసుకుంటున్నానో గమనించాను. ఆ పద్ధతిని గమనించాను. అప్పుడు అసలు రహస్యం బయటపడింది. అదేంటంటే నేను కస్టమర్ అడిగిన ప్రొడక్ట్‌మీద శ్రద్ధ పెడుతున్నాను గాని డబ్బులు చేతికి ఎంత ఇస్తున్నాడో గమనించకుండా గల్లాపెట్టెలో (cash box) వేసుకుంటున్నాను. ఇలా ప్రవర్తించటం నాకు అలవాటుగా వున్నదన్న విషయం అప్పటివరకు నాకు తెలియదు. ఒక అలవాటు ఎంత బలమైందో మీకు తెలుసుకదా! ఏదైనా ఒక విషయం అలవాటైపోతే మనకిష్టం వున్నా లేకపోయినా చేసేస్తూ వుంటాం. ఇలా ప్రవర్తించడానికి కారణం అచేతనమనస్సులో వున్న ఆటోమ్యాటిక్ చైన్ రియాక్షన్ అని మీకిప్పుడు తెలుసు. మనచేత ఆటోమేటిక్‌గా అలవాటైన పనిని చేపిస్తుంది మన అచేతన మనస్సు. మంచి అలవాటైతే కంగారుపడాల్సిన పనిలేదు. అదే చెడ్డ అలవాటైతే అంతే సంగతులు. జీవితం నాశనమే!

అలవాటుగా చేస్తున్న పనివల్ల జ్ఞాపకశక్తి లోపిస్తున్నట్టు గమనించినప్పటినుంచి నాకున్న అలవాటుని గమనించడం మొదలెట్టాను. కస్టమర్ నా చేతికి డబ్బులు ఇచ్చినపుడు డబ్బులని చూస్తూ గల్లాపెట్టెలో వేసుకున్న సందర్భాలలో గుర్తు వుంటుంది. చూసుకోకుండా గల్లాపెట్టెలో వేసుకుంటే మర్చిపోతున్నాను అనే నిర్ధారణకి వచ్చాను. ఒక కొత్త విషయం నాకు తెలిసింది అదేంటంటే అలవాటు కూడా జ్ఞాపకశక్తిని లోపించే విధంగా చేస్తుంది అని చిన్న చిన్నగా కస్టమర్ ఇచ్చిన డబ్బులని చూసి తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకున్నాను.

ఇప్పుడు మీరు తెలుసుకోవలసింది ముందు చెప్పిన '3' అంశాలతో పాటు 4వ అంశం కూడా మెమరీపవర్‌ని లోపించేటట్టు చేస్తాయి. అవి

1. మెదడుకి జబ్బు చేసినందువల్ల మెమరీ పవర్ లోపిస్తుంది.
2. టెన్షన్‌గా ఫీల్ అయినపుడు, ఒత్తిడి కలిగినపుడు సరిపడా నిద్రపోకపోయినా, మానసికంగా అలసినా టెంపరరీగా జ్ఞాపకశక్తి లోపిస్తుంది. టెన్షన్, ఒత్తిడి పోయిన తరువాత జ్ఞాపకశక్తి తిరిగి మామూలు స్థితికి వస్తుంది.
3. "బద్దకం" మనస్సుని చురుగ్గా పనిచేయనీకుండా చేస్తుంది.
4. గుర్తు పెట్టుకోవాలనుకునే విషయం మీద **శ్రద్ధ చూపించే "అలవాటు"** లేకపోతే జ్ఞాపకశక్తి లోపిస్తుంది.

మీకు మొదట చెప్పేటప్పుడే ఈ 4వ అంశాన్ని చెప్పి ఉంటే ఆశక్తిగా చదివేవారు కాదనే ఉద్దేశంతో నాల్గో కారణాన్ని ఇప్పుడు చెప్పాను.

'మెమరీపవర్'పై మనకున్న అలవాట్లు ఎంతటి ప్రభావం చూపుతాయో ఉదాహరణలతో ఇప్పుడు చెపుతాను.

ఉదాహరణకి కొంతమంది గంటలకొద్ది పుస్తకం ముందేసుకొని చదువుతారు. అనుకున్నంత విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోలేకపోవడానికి కారణం జ్ఞాపకశక్తి లేదని అనుకుంటారు. కాని అసలు కారణం వారికున్న అలవాటు చదివేటప్పుడు మనస్సు ఎక్కడో తిరుగుతూ వుంటుంది. అంటే పెదవులు అక్షరాలని వల్లివేస్తూ వుంటాయి. కళ్ళు అక్షరాలని చూస్తూ వుంటాయి. పేరాలు పేరాలు ముందుకు పోతూ వుంటుంది. అదే సమయంలో ఏకాగ్రత ఎప్పుడో జరిగిపోయిన విషయాల మీదో లేదా ఊహాలోకం మీదో మనస్సు లగ్నం చేస్తుంది, అటూ ఇటూ మారుతూ చదివేదాని మీద శ్రద్ధ చూపడం జరగదు. నిజానికి అలాంటి అలవాటు ఒకటి వుందన్న విషయం విద్యార్థికి తెలియదు. కొంతమంది చదివేటప్పుడు కాళ్ళు ఊపుతూ, చేతివేళ్ళతో దరువేస్తూ చదవడం అలవాటుగా వుంటుంది. ఇంకొంతమంది స్టూడెంట్స్‌కి T.V చూస్తూ చదవడం అలవాటుగా వుంటుంది. కొంతమంది విద్యార్థులకి పుస్తకం తీసిన అరగంటకో, గంటకో నిద్రరావడం, మత్తుగా వుండటం, అప్పటివరకు లేని ఆవలింతలు రావడం, శరీరాన్ని నిలకడ లేకుండా అటూ ఇటూ కదలడం లాంటి అలవాటు వుంటుంది. ఇలాంటి చేష్టలువల్ల మనస్సులో వున్న ఏకాగ్రతాశక్తిని ఉపయోగపడని విషయాల మీద, అనవసరమైన విషయాలమీద ఏకాగ్రత పెట్టాల్సి వస్తుంది. 100% ఏకాగ్రత శక్తి మీ దగ్గర వుందనుకున్నప్పుడు ఆ వంద శాతాన్ని అవసరం అనుకున్న విషయం మీద పెట్టలేం అలా వీలుపడదు కూడా. అందులో కనీసం 80% ఏకాగ్రతశక్తిని నేర్చుకోవాలనే చదివే విషయం మీద ఉంచినవాళ్ళ జ్ఞాపశక్తి బలంగా వుంటుంది. ఇలా శ్రద్ధగా ఏకాగ్రతతో చదవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. 80% ఏకాగ్రతాశక్తి ఉపయోగంలేని విషయాలకి, 20% ఏకాగ్రతశక్తిని చదివి నేర్చుకోవాలనుకునే విషయానికి ఉపయోగించే వాళ్ళ జ్ఞాపకశక్తి అధ్వాన్నంగా వుంటుంది. చదివే అలవాటు వల్ల చదివింది గుర్తుండటంలేదనే అసలు విషయం తెలియక జ్ఞాపకశక్తి లేదని భయపడిపోతారు ఇలాంటివాళ్ళు. చదువుదాం అని పుస్తకం తీసిన రెండు నిమిషాలకే వాళ్ళ మనస్సు ఇంకో విషయం మీదకి వెళ్ళిపోయి వుంటుంది. ఇలా ఆలోచించడం అలవాటుగా వుంటుంది. ఈ విషయాన్ని మీరే స్వయంగా చదివేటప్పుడు చదివే విధానం, మనస్సు చదివే అంశంపైన ఎంతసేపు నిలకడగా వుంటుందో తెలుసుకోవచ్చు.

విద్యార్థులు ముఖ్యంగా గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన విషయం ఏంటంటే, ఒకేసారిగా అకస్మాత్తుగా జ్ఞాపకశక్తి నశించిపోదు. ఎందుకంటే మెదడులో కొన్ని వేల న్యూరాన్‌సెల్స్ కలిసి ఒక

విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవడంలో పాలు పంచుకుంటాయి. వీటిలో కొన్ని సెల్స్ కొన్నిసార్లు వత్తిడికి గురి అయినా లేదా నిద్ర సరిగ్గా లేకపోయినా తాత్కాలికంగా అలసిపోయి విషయాన్ని సరిగ్గా జ్ఞప్తికి చేయలేవు. కాబట్టి ఏదో కొంచెం ఒక్కోసారి గుర్తుకి రాకపోవచ్చు. అది కూడా తాత్కాలికంగానే గుర్తుకి రాదు. మళ్ళీ మెదడులోని సెల్స్ ఆరోగ్యం పుంజుకున్న తరువాత జ్ఞాపకశక్తి యధావిధిగా వుంటుంది. కాబట్టి ఏ కారణాల చేత జ్ఞాపకం రావటంలేదో మనకి మనమే పరీక్షించుకోవాలి. చదివే పద్ధతిని గమనించి అలవాటుని దారిలో పెట్టుకోవాలి. ఇదంతా 'అలవాటు' మాయాజాలం అని తెలుసుకోని వాళ్ళకి జ్ఞాపకశక్తి లేదని ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోతారు.

విద్యార్థులు ముఖ్యంగా గుర్తుపెట్టుకోవలసిన ఇంకో విషయం ఏంటంటే జ్ఞాపకశక్తి "నాకు వుంది" అని గట్టిగా, దృఢంగా నమ్మగలగాలి. తరువాత దానిని అభివృద్ధి ఎలా చేసుకోవాలో టెక్నిక్స్‌ని తెలుసుకొని వాటిని పాటించి అలవాటుగా చేసుకోవాలి.

☛ **"మెమరీ పవర్‌లో రకాలు గురించి క్లుప్తంగా :**

- ✦ జ్ఞాపకశక్తి కాలపరిమితినిబట్టి జ్ఞాపకశక్తి మూడు రకాలు అవి : 1) అప్పటికప్పుడు గుర్తుడేవి, 2) తక్కువకాలం గుర్తుండేవి, 3) ఎక్కువకాలం గుర్తుండేవి.
- ✦ జ్ఞాపకశక్తి లోపించడానికి మూడు కారణాలు వున్నాయి. అవి

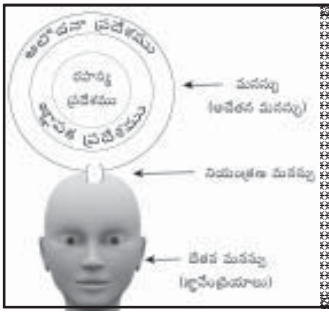
  1) మెదడుకి జబ్బు చేసినందువల్ల మెమరీ పవర్ లోపిస్తుంది.

  2) టెన్షన్‌గా ఫీల్ అయినపుడు, ఒత్తిడి కలిగినపుడు సరిపడా నిద్రపోకపోయినా, మానసికంగా అలసినా టెంపరరీగా జ్ఞాపకశక్తి లోపిస్తుంది. టెన్షన్, వత్తిడి పోయిన తరువాత పోయింది అనుకున్న జ్ఞాపకశక్తి తిరిగి మామూలు స్థితికి వస్తుంది.

  3) గుర్తు పెట్టుకోవాలనుకునే విషయం మీద శ్రద్ధ చూపించే "అలవాటు" లేకపోతే జ్ఞాపకశక్తి లోపిస్తుంది.

  4) "బద్దకం" మనస్సుని చురుగ్గా, వేగంగా పనిచేయనీకుండా అడ్డుకుంటుంది.

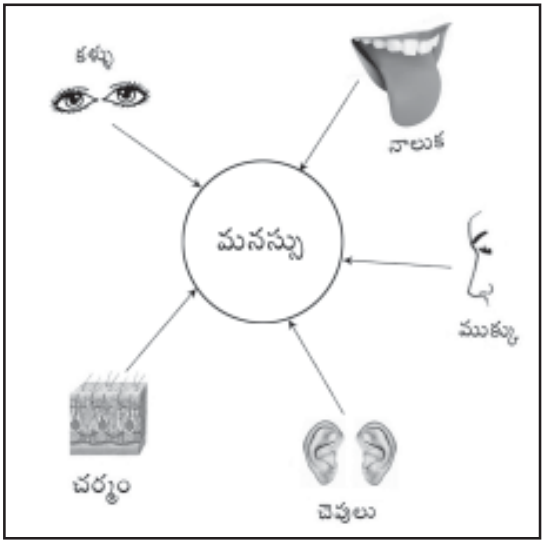
☛ దీని తర్వాత రాబోయే చాప్టర్ ***"మనస్సుకి ఎక్సర్‌సైజ్"*** చదివి ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేయండి.



మనస్సుకి ఎక్సర్‌సైజ్

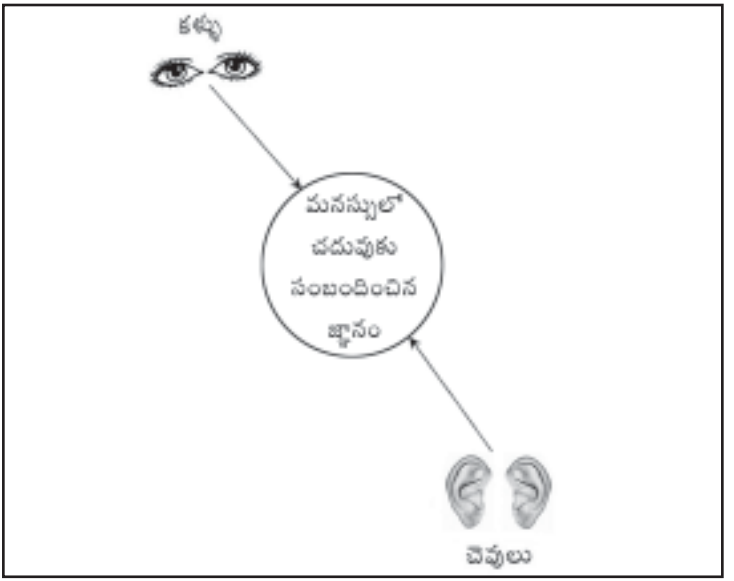
MENTAL EXERCISE

మనస్సుతో వ్యాయామం చేయించాలంటే మనస్సుని నేరుగా చేత్తో తీసుకొని వ్యాయామం చేయించలేము. మనస్సుతో సంబంధం వున్న వాటి సహాయంతోనే ట్రైనింగ్ ఇవ్వగలం. మనస్సుతో నేరుగా సంబంధం వున్నవేంటో మీకు తెలుసు. అవే మన జ్ఞానేంద్రియాలైన కళ్ళు, ముక్కు, నాలుక, చెవులు, చర్మం. వీటితో సమాచారాన్ని మనస్సులోకి పంపుతాము. మనస్సు గ్రహించిన దానిని నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది.



జ్ఞానేంద్రియాలతో వ్యాయామం చేయిస్తే మనస్సుతో ఆలోచించినట్టే అంటే మెదడులో సెల్స్, శరీరంలో ఇతర భాగాలుతో వ్యాయామం చేయించినట్టే. ఉదాహరణకి ముక్కుతో గట్టిగా గాలి పీల్చి వదిలే వ్యాయామం చేయించాం అంటే శరీరంలోవున్న శ్వాసకోశాలు వ్యాయామం చేసి వాటి పనితనంలో వేగవంతం, ఆరోగ్యం పుట్టుకొస్తుంది. ఒక్కో

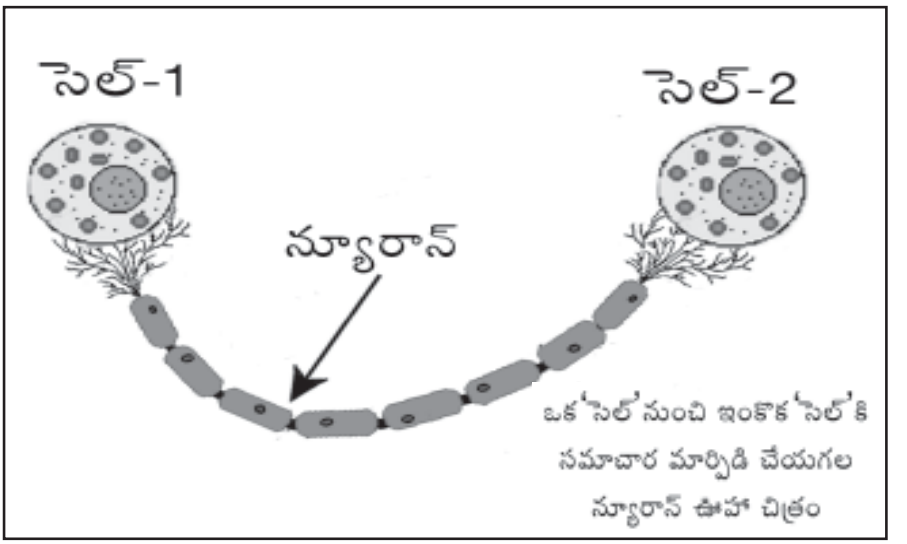
జ్ఞానేంద్రియానికి ఒక్కో ప్రత్యేకత వుంది. T.V యాంకర్స్‌కి గంటల తరబడి మాట్లాడటానికి నోటికి ఎక్సర్‌సైజ్ ఇవ్వాలి. ట్రైన్ డ్రైవర్‌కి రంగులని గుర్తుపట్టడంలో ప్రావీణ్యం వుండాలి. రైల్ ట్రాక్ ప్రక్కన రెడ్ సిగ్నల్‌ని చూసి గ్రీన్ అనుకొని రైలుని పోనిస్తే యాక్సిడెంట్స్ జరుగుతాయి. కాబట్టి వాళ్ళు కళ్ళకి పదును పెడుతుంటారు. **ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలలో విద్యార్థులకి చదువుని, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడానికి ఉపయోగపడేవి కళ్ళు, చెవులు.** వీటి సహాయంతో మనస్సుకి వ్యాయామం ఇవ్వాలి. కళ్ళతో చూసింది స్పీడ్‌గా గుర్తుపెట్టుకోవడం, చెవులతో చెప్పింది ఏకాగ్రతతో వినగలిగే విధంగా ట్రైనింగ్ ఇవ్వాలి. ఈ చాప్టర్ మీకు మీరే ట్రైనింగ్ ఎలా తీసుకోవచ్చో వివరిసుంది.



తెలివితేటలు అనేవి వారసత్వంగా వచ్చే లక్షణాలు కావు. వారసత్వంగా వచ్చే లక్షణాలే అయితే కలెక్టర్ కొడుకు కలెక్టర్ కావాలి, డాక్టర్ కొడుకు డాక్టర్, టీచర్ కొడుకు టీచరే అవ్వాలి. కాని అలా అవ్వటం లేదు కదా! ఒకవేళ కొంతమంది అలా అయితే అయివుండవచ్చు దానికి కారణం పెంపకం, మంచి అలవాట్లు, చుట్టుప్రక్కల వాతావరణ ప్రభావం (బంధువులు, స్నేహితులు), ఆర్థిక స్థోమత, అలా వున్నత స్థానానికి వెళ్ళడానికి ప్రేరణగా పని చేసిన అంశాలు అనేకం కలిసి జీవితం వెనుక పనిచేస్తాయి. కాబట్టి మీకు తెలివితేటలు లేవని బాధపడవలసిన పనిలేదు. మీకు నిజంగా పలాన విషయంలో లేదా పలాన రంగంలో రాణించేటంతటి తెలివితేటలు లేవు అని మీరు అనుకుంటే మీకు అంగవైకల్యం లేనపుడు,

మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా వున్నప్పుడు మీకు తెలివితేటలు ఎందుకు లేవో కారణాలని వెతకాలి. తెలివితేటలకి కేంద్ర బిందువు మెదడు, మెదడులో కొన్ని నాడీకణాలని మన జీవితకాలంలో ఎప్పుడు వాడం. ఉదాహరణకి ఒక వ్యక్తికి చదువంటే ఏమిటో తెలియదనుకుందాం. ఆ వ్యక్తి మెదడులో చదివేటప్పుడు గుర్తుపెట్టుకునే సెల్స్ పని చేయడం మానేసి వుంటాయి. అంటే ఆ నాడీకణాలు రెస్ట్‌లో వుంటాయి. అందుకే ఆ వ్యక్తి చదువులో రాణించలేకపోతాడు. ఇంకో ఉదాహరణ ఇంకో వ్యక్తి సినిమాలు, ఆటలకి సంబంధించిన విషయాలు బాగానే గుర్తు వుంటాయి కాని చదివింది గుర్తు వుండదు. ఈ వ్యక్తి విషయంలో సినిమాలని, ఆటలని గుర్తు పెట్టుకోవడానికి అవసరమైన నాడీకణాలు అతనికి తెలియకుండానే ఎంతో వ్యాయామం పొంది (ఎక్కువగా సినిమాలు, ఆటలు ఆడటం వలన) చాలా బలంగా మెదడులో పనిచేస్తూ వుంటాయి. కాని ఒక్కరోజు కూడా పట్టుమని గంటైనా చదవకపోవడంతో చదివితే గుర్తుపెట్టుకునే నాడీకణాల వ్యవస్థ బలహీనంగా వుండి సరిగ్గా పని చేయటం మానేస్తుంది. అందుకనే చదివింది సరిగ్గా గుర్తు వుండక పోవడంతో శ్రద్ధ పెట్టి చదవడం మానేస్తారు.

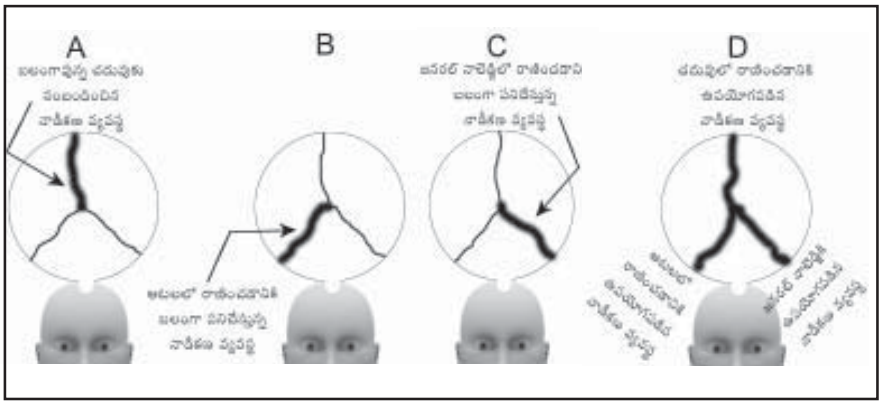
మెదడులో వివిధ భాగాలు వుంటాయి. ఆ భాగాలలో వివిధ నాడీకణాల వ్యవస్థలు వుంటాయి. మళ్ళీ అందులో ఒక్కో నాడీకణం (న్యూరాన్స్-సెల్స్) ఒక్కోపని చేస్తుంది. ఆ ఒక్క నాడీకణం సైజ్ ఎంతో తెలుసా కేవలం 1/10000 వంతు వుంటుంది. అంటే ఎలక్ట్రాన్ మైక్రోస్కోప్‌తో 10000 రెట్లు పెద్దది చేసి చూస్తే కనిపిస్తుంది. అంతటి సూక్ష్మస్థాయిలో



కూడా చుట్టుప్రక్కల వున్న ఇతర నాడీకణాలతో అనుసంధించబడి ఒకదానితో ఇంకొకటి సమాచారాన్ని ఇచ్చి పుచ్చుకుంటూ వుంటాయి. ఇదంతా మన అచేతన మనస్సు సమక్షంలో తనకు తానుగా కలసికట్టుగా పనిచేస్తూ వుంటాయి. మనం చూసే రంగులు నాడీవ్యవస్థలో నిక్షిప్తం చేసుకుంటుంది. మనం ప్రతిరోజు చూసే వివిధ రకాల పరికరాలు, వస్తువుల ఆకృతులని నాడీ వ్యవస్థలోనే ఇంకో భాగంలో నిక్షిప్తం చేయబడతాయి. ఇలా మనం చూసిన, విన్న, ఊహించి చిత్రించుకున్న అనేకం మెదడులోని వివిధ ప్రాంతాలలోని సెల్స్‌లో దాచబడుతుంది. ఉదాహరణకి మీకు ఇష్టమైన దృశ్యంగాని, విషయాన్ని గాని, ఏదైన దృశ్యాన్ని లేదా సంఘటనని లేదా విషయాన్ని గాని గుర్తు చేసుకున్నారనుకోండి.

వాటికి సంబంధించిన సమాచారం వివిధ నాడీ వ్యవస్థల నుంచి అచేతన మనస్సు సేకరించి మీకు గుర్తువచ్చేలాగా బొమ్మని డిజైన్ చేసి మనోఫలకంపై చూపుతుంది. ఉదాహరణకి మీకిష్టమైన వ్యక్తిని గుర్తు చేసుకున్నారనుకోండి. ఆ వ్యక్తి మూలస్వరూపం ఒక నాడీకణ వ్యవస్థలోని భాగం నుంచి, ఆ వ్యక్తి చర్మంరంగు నాడీ వ్యవస్థలో ఇంకో భాగం నుంచి, ఆ వ్యక్తి పొడవుకి సంబంధించిన సమాచారం ఇంకో నాడీ వ్యవస్థ భాగం నుంచి, ఆ వ్యక్తి గొంతు స్వరానికి సంబంధించిన సమాచారం ఇంకో నాడీ వ్యవస్థ భాగం నుంచి, ఇలా ప్రతిదీ ఒకే నాడీకణాల వ్యవస్థ నుంచి కాక వివిధ నాడీ వ్యవస్థలోని భాగాల నుంచి అచేతన మనస్సు సేకరించి అతివేగంగా ఒకేసారిగా ఒక ప్రింట్‌ని మనకి గుర్తు చేస్తుంది. ఇలాంటి పనితనం మెదడుకు వున్నందువల్ల కొంతమంది విద్యార్థులను తీసుకుంటే లెక్కలు బాగా చేయగలరు కాని మిగిలిన సబ్జక్ట్‌లో బలహీనంగా వుంటారు. ఇంకొందరు అన్నిటిలో బాగా రాణిస్తారు కాని ఇంగ్లీషుకి భయపడతారు. ఇందుకు కారణం లెక్కలని బాగా చేసే విద్యార్థికి లెక్కలు గుర్తు పెట్టుకునే నాడీ వ్యవస్థ, అందులోని వివిధ భాగాలు బలంగా వుంటుంది. ఎందుకంటే మిగతా వాటికంటే లెక్కలే ఎక్కువ చేస్తూ వుంటాడు అంటే ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేస్తాడు. ఇంకో విద్యార్థి ఇంగ్లీష్ ఎప్పుడు తాకడు అందుకని ఇంగ్లీష్ గుర్తు పెట్టుకునే నాడీ వ్యవస్థ బలహీనంగా వుంటుంది. అందుకనే నేర్చుకుందాం అనుకునే ఇంగ్లీష్ గుర్తు వుండదు. ఇదే ప్రధాన కారణం. లింకింగ్ చేసుకొని చదవడం, చదివేటప్పుడు కొన్ని పద్ధతులని పాటించడం అనేవి తరువాత వచ్చే అంశాలు. **దీనిని బట్టి మెదడుతో పని ఎలా చేయించుకోవచ్చో మీకు అవగాహన వచ్చి వుంటుంది. అంటే ఏ నాడీ కణ వ్యవస్థ బలంగా ఉంటే వాటికి సంబంధించిన విషయాలలో మీరు మెరుగ్గా వుంటారు అని అవగాహన వచ్చి వుంటుంది.** నాడీ కణాల

వ్యవస్థని బలంగా తయారు చేసుకోవాలంటే మీ జీవితానికి ఉపయోగపడే చదువు, ఆటలు లాంటి అంశాలని ప్రాక్టీస్‌డెన్సిటీ చేయాలి. అప్పుడు దానికి సంబంధించిన మెదడులో నాడీ వ్యవస్థలు బలంగా తయారై చదువు, ఆటల్లో రాణించగల్గుతారు. ఉదాహరణకి 'A' అనే వ్యక్తి చదువులో ప్రతిసారీ ర్యాంక్‌లలో ముందుంటాడనుకోండి. 'B' అనే వ్యక్తి ఆటలలో ఎక్కువ ప్రైజ్‌లు గెలుస్తూ వున్నాడనుకోండి. 'C' అనే ఇంకో వ్యక్తి జనరల్ నాలెడ్జ్‌లో ఫస్ట్ వుంటున్నాడనుకోండి. 'D' అనే వ్యక్తి చదువులో, ఆటలలో జనరల్ నాలెడ్జ్‌లో రాణిస్తూ ఆల్ రౌండర్‌గా వున్నాడనుకోండి. క్రింద నలుగురి మెదడులోని నాడీ వ్యవస్థల పనితీరుని ఊహాచిత్రంలో చూడొచ్చు.



గమనిక :

'D' అనే వ్యక్తికి అన్ని అంశాలలో ఏకాగ్రతని అందించే నాడీ వ్యవస్థ బలంగా వుంది కాబట్టి అన్నిటిలో రాణించగలిగాడు. **ఏ అంశాలమీద శ్రద్ధ పెడితే ఆ అంశాలు మాత్రమే మనకి అభివృద్ధి అయ్యేలాంటి చక్కటి వ్యవస్థ మన మెదడు కల్గి వుంది.** నిజానికి మెదడు పనితనాన్ని దానిలో నాడీకణాల వ్యవస్థ పనితీరుని, మెదడులో వివిధ వ్యవస్థలు శరీర అవయాలని నియంత్రించే పనితనం, సేకరించిన సమాచారాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవడం లాంటి ప్రతిభాపాటవాలని తెలుసుకుంటే మనకి ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. ఇంతటి శక్తివంతమైన ఆయుధం మనదగ్గిర ఇన్నాళ్ళు తుప్పుపట్టిపోయేటట్టు ఎందుకు చేశామా అని బాధపడాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది. ఇప్పటికైనా మించిపోయింది లేదు. మీరు ఏ వయస్సువారైనా, మీ పరిస్థితి ఎలంటిదైనా మెదడు పనితనాన్ని జీవితానికి చక్కగా వాడుకోవచ్చు. అనుకున్నది సాధించవచ్చు.

: విద్యార్థులు చదువులో రాణించాలంటే కళ్ళకీ, చెవులకి వ్యాయామం చేయించాలి :

కళ్ళకి ఎక్సర్‌సైజ్ :

ఎక్సర్‌సైజ్ - 1 :

తెల్లవారు జామున నిద్రలేచేటప్పుడు మంచం మీద వుండగానే ఒక నిమిషం పాటు కళ్ళని కుడికి, ఎడమకి అటూ ఇటూ వేగంగా కదపండి. ఇంకో నిమిషం పాటు పైకి క్రిందకి వేగంగా కదపండి. తరువాత గుండ్రంగా క్లాక్‌వైజ్‌లోను, యాంటిక్లాక్‌వైజ్‌లోను తిప్పండి ఒక పది సెకనులపాటు కళ్ళని గట్టిగా మూసుకోండి (చేతులతో మూయడం కాదు). తరువాత వీలైనంత పెద్దగా తెరవండి. ఇలా పలుమార్లు చేయండి. మీకు తెలిసి కళ్ళకి సంబంధించిన ఏవైనా ఎక్సర్‌సైజ్‌లు వుంటే వాటితో పాటుగా చేయండి. ఇలా చేయడం వల్ల కళ్ళలోని సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన నరాలు బలపడతాయి. **గమనిక : ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ రోడ్లు మీద, జనాల సమక్షంలో లేదా ఆఫీస్‌లో చేయకండి. ఇలా చేస్తున్న మిమ్మల్ని చూసి విషయం తెలియక మీకేదో అయిందని అపార్థం చేసుకోవచ్చు.**

ఎక్సర్‌సైజ్ - 2 :

మీ చుట్టు ప్రక్కల వున్న పరిసరాలను స్కాన్ తీయండి తరువాత కళ్ళు మూసుకొని ఏ వస్తువులు ఏ స్థానంలో వున్నాయో, రంగు, ఆకారాలని ఇంకా అనేక అంశాలని వున్నది వున్నట్టుగా మనోఫలకంపై ప్రింట్ అయే విధంగా ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఎక్సర్‌సైజ్ సరదా ఆటలాగ వుంటుంది. మీకు బోర్ కొట్టినప్పుడు ఇలా ఆడుకోవవచ్చు కూడా! ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ వల్ల మీ మెదడులోని వివిధ నాడీ కణాల వ్యవస్థకి పరోక్షంగా వ్యాయామం చేయించగల్గుతారు. తద్వారా అవి బలపడటంతో మీరు చదువుకునేటప్పుడు సబ్జక్ట్‌కి సంబంధించిన దయాగ్రంని సులభంగా స్కాన్ చేసి గుర్తు పెట్టుకోగల్గుతారు.

ఎక్సర్‌సైజ్ - 3 :

1. కళ్ళు మూసుకొని తెల్లరంగు బోర్డ్‌ని (White Board) ఊహించండి. ఆ బోర్డ్ మీద నల్లటి రూపంలో మీరు చదువుకున్న అంశాలని, అక్షరాలని లేదా కొన్ని అంకెలని లేదా దయాగ్రంని ఏవో కొన్నిటిని ఊహించి స్పష్టంగా చూడండి కొంతసేపు. తరువాత మీకిష్టమైన దృశ్యాలని, బొమ్మలని లేదా వ్యక్తులని కొంతసేపు ఊహించండి. ఊహించినది స్పష్టంగా కనిపిస్తుందా లేదా అని గమనించండి. తరువాత ఎలా అయితే ఊహించారో

అలాగ ఒక క్రమంలో వెనుక నుండి ముందుకి ఇందాక చూసిన క్రమంలోనే చూడండి. ఒక ధారలాగా అన్ని మీరు లింక్ చేసుకున్న క్రమంలోనే గుర్తు వస్తున్నాయా లేదా అని గమనించండి. మీరు చూస్తున్నదంతా బ్లాక్ అండ్ వైట్ సినిమాలాగా కనిపించాలి.

2. కళ్ళు మూసుకొని ఇప్పుడు నల్లబోర్డ్‌ని ఊహించండి. ఇలా ఊహించినప్పుడు మీ మనోఫలకం చీకటిగా కనిపిస్తుంది. దానిమీద తెల్లని అక్షరాలని, దృశ్యాలని, మీ పాఠ్యాంశాలల్లోని విషయాల్ని ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా ఊహిస్తూ ముందు నుంచి వెనక్కి, వెనకనుంచి ముందుకి ఊహిస్తూ గుర్తు చేసుకోండి.

ఎక్సర్‌సైజ్ - 4 :

ఇప్పుడు 3వ ఎక్సర్‌సైజ్‌లో ఊహించిన విషయాలతో పాటు ఇంకొన్ని మీకు ఇష్టమైన విషయాలని జతచేసి వాటికి మీకిష్టమైన రంగులతో ఆ విషయాలని ఊహించి ఆ ఊహించిన రంగుల్ని స్పష్టంగా ఊహించిన తరువాత వెనుక నుంచి ముందుకు ఊహించింది గుర్తు చేసుకోండి. ఇదంతా ఒక కలర్ సినిమాలాగా కనిపిస్తుంది. ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ వల్ల మీకు ఊహాశక్తి విపరీతంగా పెరుగుతుంది. మనోఫలకాన్ని పుట్టించే నాడీకణ వ్యవస్థ బలపడుతుంది. మీకు జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

గమనిక : కళ్ళు మూసుకొని చేసే ఎక్సర్‌సైజ్ వల్ల మీకు మొదట్లో కళ్ళు నొప్పులు, తల నుదురు భాగంలో కొద్దిగా నొప్పి, ఎక్కువసేపు కళ్ళు మూసి వుంచలేని విసుగు ఇలా కొన్ని చిన్న చిన్న సమస్యలు రావచ్చు. వీటిని పట్టించుకోవలసిన పనిలేదు. మీ మెదడులోని సంబంధిత నాడీ వ్యవస్థ బలపడిన తరువాత చిన్నచిన్న సమస్యలు వాటంతట అవే పోతాయి.

ఎక్సర్‌సైజ్ - 5 :

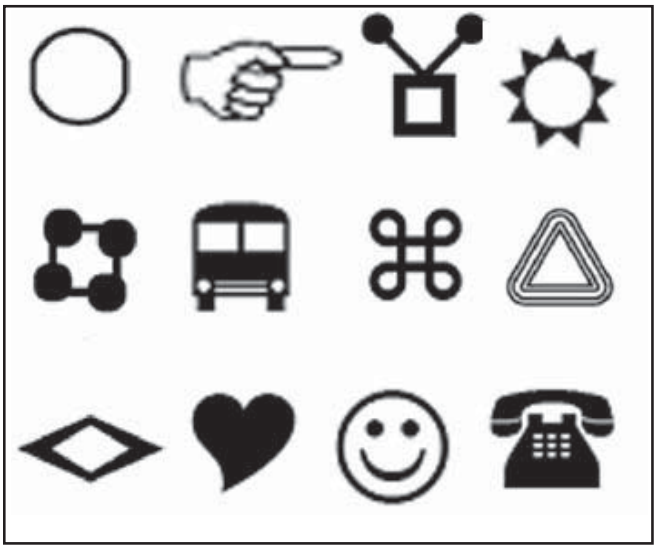
కళ్ళు మూసుకోండి. కళ్ళు మూసుకున్న తరువాత నల్లగా చీకటిగా వుంటుంది. దాన్ని కొంతసేపు ధైర్యంగా చూడండి. చీకట్లో ఏముందో కళ్ళు స్పర్శతో మూసుకొని వెతకండి. అక్కడక్కడ కఠిక చీకటిగా అనిపించవచ్చు. ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ వల్ల చీకటన్నా, ఒంటరితనంఅన్నా భయం పోతుంది.

ఎక్సర్‌సైజ్ - 6 :

మీకు ఇంద్రధనస్సులోని రంగులు తెలిసివుంటే (రైన్‌బో కలర్స్) ఒక్కొక్కటిగా 4 సెకన్లపాటు కళ్ళు మూసుకొని, లేదా కళ్ళు తెరచి అయినా సరే మీ ఇష్టం ఊహించి మనోఫలకంపై స్పష్టంగా చూడండి.

ఎక్సర్‌సైజ్ : 7

క్రింద ఇచ్చిన బొమ్మలని స్కాన్ చేసి కళ్ళు మూసుకొని గుర్తు చేసుకోండి. ముందు వరసనుంచి వెనక్కి, వెనకక్రమంనుంచి ముందుకి ఒక్కొక్కటిగా గుర్తు చేసుకోండి.



కొందరికి అన్నీ గుర్తు వచ్చి వుండి వుండవచ్చు కొందరికి మధ్యలో కొన్ని గుర్తుకు రాకపోయి వుండవచ్చు. మళ్ళీ ఇంకొకసారి స్కానింగ్ హోల్డింగ్ చేయండి. ఈసారి గుర్తు చేసుకోండి చక్కగా గుర్తుకి వస్తాయి.

ఎక్సర్‌సైజ్ - 8 :

క్రింద ఇచ్చిన అంకెల ఎక్సర్‌సైజ్‌ని వీలయినంత వేగంగా చేయండి. పెన్, పేపర్‌ని ఉపయోగించకుండా మనస్సుతోనే చేయాలి. ముఖ్యంగా ప్రతి జవాబుని మీ మనోఫలకంపై చూడగల్గడం నేర్చుకోవాలి.

a) క్రింద నుంచి పైకి అంటే 100, 99, 98,..... 1 వరకు మీకు మీరే వప్పచెప్పుకోండి. మనోఫలకంపై అంకెలని స్పష్టంగా చూస్తూ.

b) 2,4,6,8.....100 అయిన తరువాత 100, 98, 96.....2 వరకు ప్రతి అంకెని మనోఫలకంపై స్పష్టంగా చూడాలి. ఈ విషయం గుర్తుపెట్టుకొని పాటించండి.

c) 3,6,9,12,.....99 అయిన తరువాత 99, 96,93,90,.....3 వరకు

d) 2-100, 4-97, 6-94, 8-91 .....

గమనిక : 2-100 =-98, 4-97 = -93, 6-94 = -88 ఇలా వాటి ప్రతి జవాబుని మనస్సులో చూస్తూ ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ చేయాలి.

e) 100+1, 99+2, 98+3, 97+4.....1+100 వరకు చాలా వేగంగా కూడి కలపాలి. ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ చేయడానికి ఎవరైనా చేస్తారు. కాని ప్రతి జవాబుని మనోఫలకంపై చూడటం ముఖ్యంగా నేర్చుకోవాలి.

f) 1+2+3, 3+4+5, 5+6+7, 7+8+9.....98+99+100

g) (100-99), (98-97), (96-95) .....

h) $\frac{1}{2}, \frac{2}{2}, \frac{3}{2}$... తరువాత $\frac{1}{3}, \frac{2}{3}, \frac{3}{3}$.... గమనిక : $\frac{1}{2} = 0.5$, $\frac{2}{2} = 1$, $\frac{3}{2} = 1.5$

ఇలా మనస్సులో ఊహించి మీరు చేయగలరు. వాటి జవాబులని పెన్ పెట్టకుండా భాగాహారం మీ మనో ఫలకంపై చూసుకునే విధంగా పట్టుదలతో ప్రాక్టీస్ చేయండి. మీ మనస్సులో తెల్ల బోర్డ్‌పై నల్ల అక్షరాలుగా లేదా నల్లబోర్డుపై తెల్లటి అక్షరాలుగా ఊహించి ఆ బోర్డ్‌పై భాగాహారాలను చేయండి.

i) 2×3×4, 4×5×6, 6×7×8, 8×9×10.....

j) 3×4×5, 5×6×7, 7×8×9.....పెన్ ఉపయోగించకుండా మీ మనోఫలకంపై ఒకదానితో ఇంకొకటి పెంచి జవాబు కనుక్కోండి.

k) (50,51), (49, 52) (48,53) (47, 54).....

ఇలా అతివేగంగా ప్రాక్టీస్ చేస్తూ మీ మనోఫలకంపై చూసుకోండి.

l) (1,50,51,100) (2,49,52,99) (3,48,53,98).....

జవాబులని మీ మనోఫలకంపై స్పష్టంగా చూడటం మర్చిపోవద్దు.

ఇలా చాలా ఎక్సర్‌సైజ్‌లు మీ సొంతంగా మీరే తయారు చేసుకొని ప్రాక్టీస్‌చెస్సిటీ చేయండి. మీ మెదడు చాలా చలాకిగా తయారౌతుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, చిన్న చిన్నగా

వాటికవే మీ సొంతం అవుతాయి. మీరు ఆశ్చర్యం పొందేంతగా మీ జ్ఞాపశక్తి మీ సొంతం అవుతుంది. పైన చూపిన ఎక్సర్‌సైజ్ ప్రాక్టీస్ చేసేటప్పుడు కొంచెం తలనొప్పి లేదా, చిరాకు, విసుగు, లేదా బుర్రవేడి ఎక్కినట్టు మొదట్లో అనిపించవచ్చు. అలా అనిపించడానికి కారణం ఇప్పుడు మీకు తెలుసు. అప్పటి వరకు రెస్ట్‌లో వున్న సెల్స్ సడన్‌గా పని చేయడం మొదలు పెట్టేటప్పటికి మెదడులో కలిగే కొద్దిపాటి మార్పే ఇలా చిన్న చిన్న ఇబ్బందులుగా బయటపడతాయి. కాబట్టి ఇలాంటి చిన్న చిన్న అంతరాయాలకి భయపడకండి. పట్టువీడని విక్రమార్కుడిలా ప్రయత్నిస్తూనే వుండండి. చిన్న చిన్నగా మీలో వేగం పెరుగుతున్నట్టు మీరే గమనిస్తారు.

ఎక్సర్‌సైజ్ - 9 :

విద్యార్థులు పుస్తకాలకే పరిమితం కాకుండా, మీకంటూ ఒక చరిత్ర సృష్టించు కోవాలనుకున్న వాళ్ళు, సృజనాత్మకంగా (Creative) గా ఆలోచించాలను కునేవాళ్ళు క్రింద చూపిన పద్ధతులలో మనస్సుని సిద్ధం చేసుకోండి. క్రియేటివిటీ అనేది చాలా లాంగ్ ప్రాసెస్ అన్నీ విషయాలలో ఎంతోకొంత ప్రావీణ్యం సంపాదించాలి. క్రియేటివిటీ అంటే కొత్త పదార్థమో, లేక వస్తువునో లేక విషయాన్నో సృష్టించడం. మీ ఇంటి వాకిట్లో లేదా చుట్టు ప్రక్కల చాలా పనికిరాని పారేసిన వస్తువులు వుంటాయి. ఒకసారి వాటిని ఎలా వుపయోగించవచ్చో పరిశీలించి చూడండి. మీరు ఆ పనికిరాని వస్తువులని ఒక పద్ధతి ప్రకారం అమర్చినా లేదా ఇంకొన్నిటిని జతచేసి చూసినపుడు కొత్త వస్తువు పుట్టుకొస్తుంది. దీనినే క్రియేటివిటీ అంటారు. ఈ పద్ధతి ప్రకారమే సైంటిస్ట్స్ కొత్త వస్తువులు కనుక్కుంటారు. ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించే పాత వాటిని రీసైకిలింగ్ ప్రాసెస్ చేసి కొత్త వాటిని తయారు చేస్తారు. మీరు తయారు చేసినట్టే ఇంకో వ్యక్తి ఆ వస్తువులతోనే ఇంకో రకమైన పదార్థాన్ని ఇంకో పద్ధతిలో తయారు చేయవచ్చు. క్రియోటివ్‌నెస్ అనేది వ్యక్తికి వ్యక్తి తేడా వుంటుంది. ఎవరైనా ప్రయత్నిస్తే పెంచుకోవచ్చు. కొత్తవాటిని క్రియేట్ చేయడంలో ముందున్నవాళ్ళు అందరికంటే ముందుగా కొత్త వస్తువులని మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేసి చరిత్రని సృష్టిస్తారు. ఇలా కళాకారుల్లో, రచయితల్లో, ఉద్యోగుల్లో, వ్యాపారుల్లో, విద్యార్థుల్లో మనిషనే ప్రతి వాడిలో క్రియేటివ్‌గా ఆలోచింపచేసే న్యూరాన్ సెల్స్ మెదడులో వుంటాయి. వాటికి ట్రైనింగ్ ఇస్తే క్రియేటివ్‌నెస్ దానంతట అదే వస్తుంది. క్రియేటివ్‌గా అవ్వాలంటే మీరు క్రింద అంశాలని నేర్చుకోవాలి.

క్రియేటివిటీని పెంచేవి ప్రధానంగా మూడు అంశాలు అవి.

1. పరిశీలనా శక్తి
2. ప్రతి విషయాన్ని కొత్తకోణంలో, కొత్తపద్ధతిలో ఆలోచించి సమస్య పరిష్కరించడం
3. మీకు సంబంధంలేని ప్రతి విషయం గురించి తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేడం.

1. పరిశీలనాశక్తి : ఒక దానిని పరిశీలనగా చూసినపుడు అది ఎన్ని విధాలుగా ఉపయోగపడుతుందో ఆలోచించాలి. నష్టాలేమిటో కూడా గమనించాలి. దాని స్వభావాన్ని ఒక అంచనా ప్రకారం అర్థం చేసుకోవాలి.

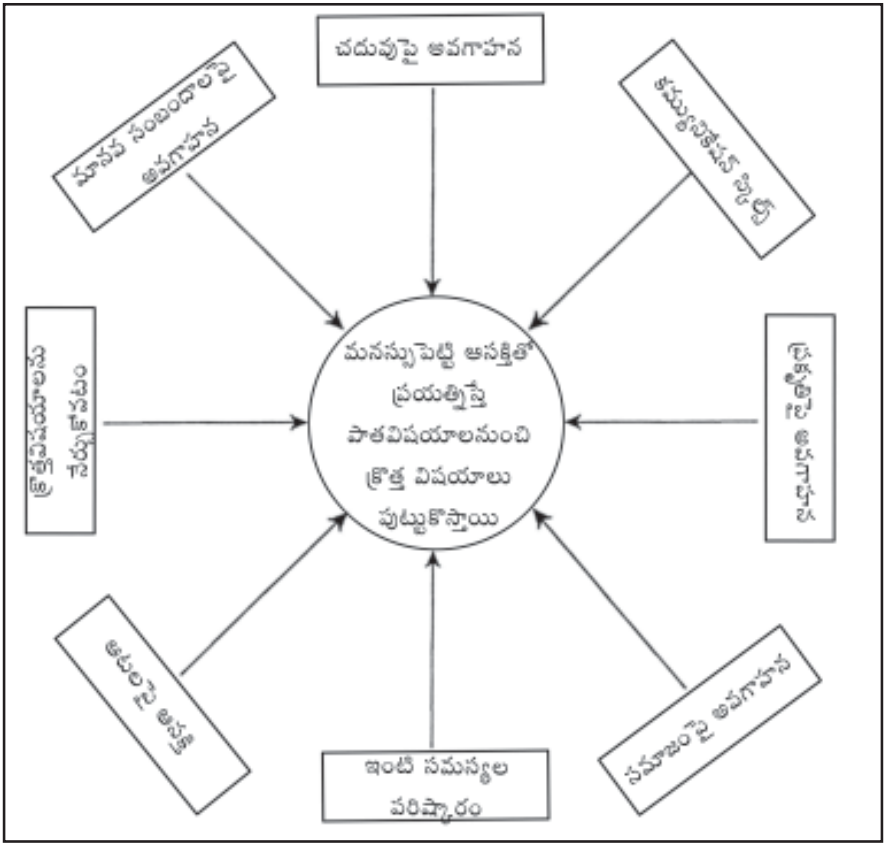
2. ప్రతి విషయాన్ని కొత్త కోణంలో ఆలోచించడం :

ప్రతి సమస్యకి ఖచ్చితమైన పరిష్కారం వుంటుందని మీరు బలంగా నమ్మగల్గితేనే వినూత్నంగా, కొత్తకోణంలో ఆలోచించగల్గుతారు. కొత్తకోణంలో ఆలోచిస్తే అప్పటి వరకు లేని కొత్తరకం ఆలోచనలు దాని నుండి కొత్తరకం వస్తువులు పుట్టుకొస్తాయి. ఫ్యాన్ ఒకవైపు తిరిగితేనే గాలి వస్తుంది ఇంకోవైపు తిరిగితే గాలి రాదా ? ఎందుకు రాదు ? ఇంకోవైపు తిరిగేటట్టు చేస్తే గాలి రప్పించవచ్చా ? రకరకాల రంగులని ఉపయోగించి ప్లాస్టిక్ వస్తువులని తయారు చేస్తున్నప్పుడు లోహాలతో తయారు చేసే వస్తువులని కూడా రంగులు రంగులుగా ఎందుకు తయారు చేయలేకపోతున్నామో కొత్తకోణంలో ఆలోచించండి. గొడుగు ఇప్పుడున్న ఆకారంలోనే కాకుండా ఇంకేదైనా ఆకారంలో తయారు చేయవచ్చా ? కోడి చేత అంత తేలికగా పగలని చతురస్రాకారంలో గుడ్డు పెట్టేట్టు చేయాలంటే ఏ విధమైన క్లోనింగ్ ప్రక్రియని పాటించాలి ? ఇలాంటి ఆలోచనల నుంచే క్లోనింగ్ పుట్టుకొచ్చింది. ఇలా ఆలోచించడమే పరిశీలనా, కొత్త కోణం అనంటాను. ఇలాంటి ఈ వినూత్న ఆలోచలని వినినవాళ్ళకి పిచ్చోడు ప్రశ్నలుగా అనిపించవచ్చు. కాని ఇలా ఆలోచించేవాళ్ళే కొత్త విషయాలు, వస్తువులని కనుక్కున్నారు. అందుకు చరిత్రే సాక్ష్యం. చాలామంది శాస్త్రజ్ఞులు ఏదో కనుక్కుందాం అని ప్రయోగాలు చేసి ఇంకేదో కొత్త వాటిని ఆవిష్కరించినవాళ్ళు చాలామంది వున్నారు.

3. మీకు సంబంధం లేని విషయాల గురించి తెలుసుకునే ప్రయత్నం :

మీకు సంబంధం లేని విషయాల గురించి తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయడం అంటే ప్రతి విషయంలో దూరడం, దూరిన తరువాత దానికి పరిష్కార మార్గాలు కనుక్కోవడం, నదిలో దిగిన తరువాతే లోతు తెలుస్తుంది. ఆ లోతుకి తగ్గ ఈతనికొట్టె తెలివితేటలని పెంచుకోవడమే సంబంధం లేని విషయాలలో తల దూర్చడం అంటే ఈ వాక్యాన్ని నెగిటివ్‌గా

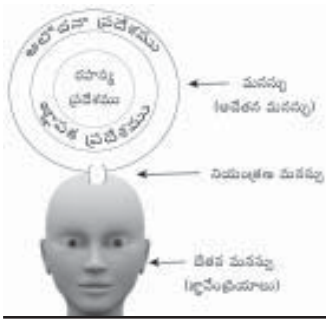
అర్థం చేసుకుంటే ఫలితం కూడా అలానే వుంటుంది. పెద్దవారు "ఎందుకురా నీకు సంబంధం లేని విషయంలో తలదూర్చావు" అంటూ వుండటం మనం చాలా సందర్భాలలో వింటాం. వాళ్ళు హెచ్చరించే సందర్భాలలో వాళ్ళు చెప్పేది సరైనదే. కానీ నేను చెప్పే 'సంబంధం లేని వాటిలో తలదూర్చడం' అనేది వేరు. అంటే ఉదాహరణకి ఒక వ్యక్తికి పొద్దస్తమానం చదువుతూనే వుంటే పుస్తకాల జ్ఞానం మాత్రమే వస్తుంది. నిజ జీవితంలో సమస్యలని ఎలా పరిష్కరించుకోవాలో తెలియదు. అదే వ్యక్తి ఆటలు, సమాజంపై అవగాహన, ఇంటి సమస్యల పరిష్కారాలకి మార్గాలు వెతకటం, ఇతరులతో తెలివిగా మాట్లాడి పనులు చేపించుకోవడం, మనుషుల మనస్తత్వాల గురించి తెలుసుకోవడం ఇంకా అనేకమైన కొత్త లక్షణాలుని పెంపొందించుకునేలా ప్రయత్నిస్తే ఆ వ్యక్తి క్రియేటూ పర్సన్‌గా చివరికి తయారవుతాడు. అంటే నేర్చుకున్న వాటి నుంచి 'కొత్త విషయం' పుడుతుంది.



పైన చూపిన బొమ్మని అర్థం చేసుకోవాలంటే 'సృష్టిలో వున్న రహస్యాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. అదేంటంటే మీకున్న శరీరం మీ అమ్మ నాన్నల నుండి వచ్చింది. ఒక ముఖ్యమైన విచిత్రం ఏంటంటే మీ రూపం అమ్మా, నాన్నలని పోలి వుండొచ్చు వుండకపోవచ్చు. వాళ్ళని ప్రింట్ గుద్దినట్టు యాస్ ఇట్ ఈజ్‌గా మాత్రం వుండదు. దేనిలో ఒకదానిలో ఎక్కడో ఒక చోట తేడా వుంటుంది. ఇలా మీ శరీరం తయారు అవ్వడానికి ఎన్నో అంశాలు అమ్మ కడుపులో పనిచేసి వుంటాయి. తల్లిదండ్రుల నుంచి జీన్స్‌లాంటి 'కొన్నిటిని మాత్రమే' ఆధారంగా చేసుకొని ఒక కొత్త రూపం మీకు వచ్చింది. ఈ ఉదాహరణ అర్థం చేసుకుంటే పైన చూపిన బొమ్మలోని విషయం అర్థం అవుతుంది. ఆ నేర్చుకున్న అంశాల నుంచి అవగాహనని సేకరించి ఇంకో క్రొత్త అంశం పుట్టుకొస్తుంది. క్రియేటివిటీ అనేది లాంగ్ ప్రాసెస్. ఎందుకంటే వీలైనన్ని అంశాలని నేర్చుకునేటప్పుడు కొంత సమయం పడుతుంది. నెలలు, సంవత్సరాలు పట్టొచ్చు అప్పటివరకూ ప్రయత్నిస్తూనే వుండాలి. క్రియేటర్‌గా మారడానికి మీరు నేర్చుకున్న అంశాల మీద అవగాహనని బట్టి మీ క్రియేటివిటీ ఆధారపడుతుంది.

మీరు క్రియేటర్‌గా మారాలంటే నిరంతరం ఏదో ఒక దాని గురించి తెలుసుకుంటూనే వుండాలి. ఏమో ఏదో ఒకరోజు మీరు కూడా క్రియేటర్‌గా మారవచ్చు. "మనిషిని" ఉన్నపళంగా మాయం చేసే టెక్నాలజీని కనుక్కుంటారేమో. మీలో ఏ టాలెంట్ వుందో ఎవరు చెప్పగలరు! మీరు తప్ప. మీలో వున్న టాలెంట్‌ని బయటికి తీసి ప్రపంచానికి చూపండి.

ఐ విష్ యు ఆల్ ది బెస్ట్!!



ఫీడ్ బ్యాక్

FEED BACK

మీకు ఎప్పుడన్నా ఏదైనా జబ్బు చేసిందనుకోండి. అది మానసిక సంబంధమైన జబ్బా లేక శారీరక సంబంధమైన జబ్బా అని ఎలా తెలుసుకుంటారు ? మనస్సు ఎప్పుడూ నెగటూ థాట్స్‌తో నిండి వుంటే టెన్షన్, వత్తిడి లాంటి వాటికి గురిఅవుతాం. అంతేకాకుండా ఇవి ముదిరి చిన్నచిన్నగా శరీరం మీద ప్రభావం చూపుతాయి. చివరికి అవి జబ్బుగా బయటపడతాయి. రెండు వందల సంవత్సరాల క్రితం మనిషికి వచ్చే ప్రతి జబ్బుకి సంబంధించిన అనారోగ్య లక్షణాలన్నీ శరీరానికి మాత్రమే సంబంధం వుంది అని అనుకునేవారు. అంటే ఒక జబ్బు పుట్టుకురావడానికి మనస్సుకి సంబంధం లేదని అనుకునేవారు. మానసిక శాస్త్రవేత్త "సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్" వచ్చిన తరువాత నుంచి జబ్బుల్ని అర్థంచేసుఉకునే పరిస్థితి మారిపోయింది. మనకి వచ్చే అన్ని జబ్బుల్లో 90% మానసిక కారణాల వల్ల వచ్చేవే. మనస్సులో నెగటూ ఆలోచనలవల్ల మనస్సులో కలిగే అలజడి శరీరంపైన జబ్బులుగా బయటపడతాయి. ఉదాహరణకి అప్పటివరకూ ప్రశాంతంగా వున్న మనస్సులో ఏదో అలజడి రేగుతుంది అనుకోండి. దీని కారణంగా, వెనువెంటనే తలనొప్పి వస్తుంది లేదా నరాలు లాగుతున్నట్టు పీకుతున్నట్టు, వణుకు అనిపిస్తుంది లేదా అరికాళ్ళనుంచి మంటలు మొదలౌతుంది. ఇలా అనేక జబ్బులు మానసిక సమస్యల నుంచి పుట్టుకొస్తాయి. మనస్సు యొక్క ప్రతిస్పందన శరీరంమీద ప్రభావం చూపుతుంది. మనస్సులో వచ్చే ఆలోచనలకినూ, ఆ ఆలోచనలవల్ల కలిగే జబ్బులకివున్న సంబంధం ఏంటి ? ఈ సంబంధాన్ని తెలుసుకోవాలంటే కొంచెం లోతుగా వెనక్కివెళ్ళి వాటిమధ్య అవినాభావ సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. **మనస్సు ఎక్కడ వుంది అనే ప్రశ్న వేసుకుంటే దానికి సమాధానంగా శరీరంలో వుంది అని వస్తుంది. అంటే దీన్నిబట్టి శరీరానికి మనస్సుకి గట్టి సంబంధం వుంది అని అర్థం అవుతుంది. శరీరాన్ని, మనస్సుని విడదీసి చూడలేం. మనస్సు శరీరం నుంచి విడిపోతే శరీరానికి జీవం వుండదు అంటే ప్రాణం పోతుంది. మనస్సు శరీరం రెండూనూ ఒకదానితో ఇంకొకటి కలిసి వుంటాయి. మనస్సుకి మూలకేంద్రం, జన్మస్థలం మెదడే అయినప్పటికీ మెదడు కూడా శరీరంలో ఒక భాగమే కదా! మెదడునుంచి మనస్సుని క్రియేట్ చేసేవాటికి సంబంధించిన అతి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన న్యూరాన్స్ అనబడే నరాల ద్వారా శరీరం మొత్తంగా మూలమూలకి తలనుంచి పాదాల వరకు సాలిపురుగు గూడులాగా (spider web) అల్లుకొని**

కప్పబడి వుంటాయి. ఈ కారణంగానే మన శరీరంలో ఎక్కడైనాసరే కొంచం ఏదో ఒకటి గట్టిగా తగిలితే లేదా గాయం అయిన వెనువెంటనే మనస్సులో నొప్పిని కలిగించే ఫీలింగ్ వస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ ప్రకారం మన "మనస్సు" శరీరం అంతటా వ్యాపించి (spread) వుంటుంది అని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇంకో విషయం ఏంటంటే మనస్సు శరీరం ద్వారా తన స్వభావాన్ని చెపుతుంది. ఉదాహరణకి మీ మనస్సులో విపరీతమైన టెన్షన్, భయం, వత్తిడి లాంటి నెగిటివ్ థాట్స్ వున్నాయనుకోండి. వెంటనే వణకు, గుండెదడ, గొంతు తడిఆరిపోవడం లేదా తలనొప్పి లాంటి లక్షణాలు శరీరం చూపిస్తుంది. అదే "మనస్సు" ప్రశాంతంగా ఆనందంగా, సంతోషంగా వుందనుకోండి ఇలాంటి అవలక్షణాలు ఏమీ కనిపించవు. నిజజీవితంలో జరిగే ఇలాంటి మన అనుభవాన్ని బట్టి మనస్సుకి శరీరానికి సంబంధం వుంది అని మీకు మీరే అర్థం చేసుకుంటారు. ఈ కారణంగానే మనస్సులో కోపం వచ్చినపుడు శరీరంలో శ్వాసవేగం పెరగటం, మనస్సులో సెక్స్ ఆలోచనలు వచ్చినపుడు శరీరంలోని మర్మఅవయవాలలో స్పందన రావడం, భయం కల్గించే నెగిటివ్ ఆలోచనలు మనసులోకి వచ్చినపుడు శరీరంలో వణుకు రావడం లేదా తలనొప్పి రావడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. **మనం స్పష్టంగా తెలుసుకోవలసిన విషయం ఏంటంటే మనస్సుకీ, శరీరానికీ గట్టి సంబంధం వుందని, మనస్సులోకి మనం తెచ్చుకునే ఆలోచనల స్వభావానికీ శరీర భాగాల స్పందనకీ గట్టి సంబంధం వుందని తెలుసుకోవాలి. ఈ కారణంగానే అనేక జబ్బులకి మనస్సులోకి వచ్చే ఆలోచనలు కారణం అవుతున్నాయి.** మనిషికి జబ్బులు చేయడానికి రెండు మార్గాలు వున్నాయి. **మొదటి రకం :** జబ్బులు బయటినుంచి వస్తాయి. అంటే వాతావరణంలో వున్న వైరస్, బ్యాక్టీరియా ద్వారా శరీరంలో ప్రవేశించినందువల్ల మనిషికి జబ్బులు చేస్తాయి. ఉదాహరణకి జ్వరం వచ్చినపుడు వళ్ళు నొప్పులు, తలనొప్పి, శ్వాసకోశాలు సరిగ్గా పని చేయకపోవడం లాంటి లక్షణాలు వున్నపుడు డాక్టర్ దగ్గిర రక్త, మూత్ర, మల పరీక్షలు చేయించుకున్నపుడు ఈ పరీక్షలలో పలాన బ్యాక్టీరియా వల్ల పలాన జబ్బు వచ్చిందని తెలుస్తుంది. ఇవి శారీరకమైన జబ్బులు. ఇవి సహజంగా వచ్చే శరీరక జబ్బులు.

ఇక రెండోరకం : జబ్బులు మనస్సు లోపల నుంచి పుట్టుకు వస్తాయి. అంటే మనస్సులో తీవ్రమైన ఆందోళన, భయం ఫోబియా లేదా కోపం లాంటి నెగటూ ఆలోచనల ద్వారా జబ్బులు పుట్టుకొస్తాయి. పైన చెప్పిన జబ్బు లక్షణాలు (తలనొప్పి, వెన్నుముక నొప్పి లాంటి) అన్ని కనిపిస్తాయి. కాని డాక్టర్ దగ్గిరకి వెళ్ళి అవసరమైన అన్ని పరిక్షలు చేయించుకుంటే ఆ పరీక్షలలో ఏమీ లేదనే రిపోర్ట్ వస్తుంది. ఈ డాక్టర్‌మీద నమ్మకం లేక ఇంకో డాక్టర్‌తో అన్ని పరీక్షలు చేయిస్తాం. అక్కడకూడా సరైన కారణం చెప్పలేరు డాక్టర్స్. ఇలాంటి సందర్భాలలో వచ్చిన జబ్బులు ఖచ్చితంగా మానసిక జబ్బులే. మనస్సుకి చేసిన జబ్బే చివరికి శరీరం ద్వారా బయటపడుతుంది. ఈ విధమైన విశ్లేషణ ద్వారా మీకు మీరే శారీర జబ్బు ఏది? మానసిక జబ్బు ఏది ? అని విడివిడిగా తెలుసుకోవచ్చు.

నేను కొంతమందికి సైకోఎనాలసిస్ (psychoanalysis) చేశాను. వారికున్న సమస్య తీవ్రతను బట్టి మరికొంతమందికి సైకోథెరపీ చేసి మానసిక జబ్బుల్ని పోగొట్టాను. ఈ పుస్తకం చదువుతున్నపుడు పాఠకులకి ప్రాక్టికల్‌గా ఫీల్ అవ్వాలనే వుద్దేశంతో నేను చికిత్స చేసిన వాళ్ళలో కొంతమంది (clients or patients) అనుభవాలని వాళ్ళ మాటల్లోనే క్రింద ఇచ్చాను :

- "నేను చెన్నైలో ఒక ప్రముఖ కంపెనీలో పనిచేస్తున్న సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌ని. నాకొక సమస్య వుండేది. అదేంటంటే : "ఎవరో నన్ను నా వెనకాలే తరుము తున్నట్టు, ఫాలో అవుతున్నట్టు అనిపించేది". వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే ఎవరూ వుండరు. కాని ఏదో బలమైన శక్తి నన్ను వెనక్కి లాగుతూ వెంటాడుతూ వుందనేది నాకు స్పష్టంగా తెలిసేది. ఆఫీస్‌లో కంప్యూటర్ ముందు పనిచేద్దాం అని కూర్చున్నా అనుక్షణం ఇలానే భయమేయడంతో పనిమీద కాన్‌సంట్రేషన్ చేయలేకపోయాను. నేను చేసిన వర్క్ క్వాలిటీ లేదని మేనేజర్‌తో గొడవ అవ్వడంతో ఉద్యోగం పోయింది. ఇలా మూడు నాలుగు ఉద్యోగాలు మానేశాను. నా జీవితం బజారున పడింది. నా స్నేహితులకీ, కుటుంబ సభ్యులకి నా సమస్య చెపితే తేలికగా తీసుకోవడంతోపాటు వాళ్ళకి నవ్వుగా అనిపించింది. ఉద్యోగం పోయిన రెండు వారాల తరువాత నేను చెన్నైలోనే ఒక సైక్రియాటిస్ట్‌కి (Psychiatrist) చూపించుకున్నాను. ఈ డాక్టర్‌గారు ఇచ్చిన మత్తు మాత్రలు (sleeping drugs) ఇచ్చారు. అవి వాడినా సమస్య తగ్గకపోగా నిద్రమత్తుతో ఎక్కడపడితే అక్కడ పడిపోయే వాడిని. ఇదేంటిరా దేవుడా ఒక సమస్యకి ఇంకో సమస్య తోడైందని నేను ఇంకా భయపడిపోయాను. మా కుటుంబ సభ్యులకి నా పరిస్థితి చేయిదాటి పోతూ వుందని అప్పటికి అర్థం అయింది. చివరికి మా కుటుంబ సభ్యులతో కౌన్సిలర్, సైకోథెరపిస్ట్, సైకాలజిస్ట్ (Psychologist) రంజిత్‌కుమార్ గారిని కలిశాను. నా సమస్యని చాలా ఓపికగా విన్నారు. నా సమస్యకి సైకోథెరపీ ప్రారంభించంతోపాటు నాచేత మనస్సుకి సంబంధించిన ఎక్సర్‌సైజ్‌లు ప్రాక్టీస్ చేయించారు. ఎలాంటి మత్తుమందులూ వాడకుండానే నాకున్న మానసిక సమస్యని పోగొట్టారు. మూడుపూట్లా మందులువాడితే గాని తగ్గదని అనుకున్న నాకున్న మానసికజబ్బు ఏ మందూ మాకూ వాడకుండానే కేవలం సైకోథెరపీ ద్వారా పోయిందంటే ఆశ్చర్యం! నా సమస్య అడ్రస్ లేకుండా ఎగిరి పోయింది. నా మనస్సులో "నన్ను ఏదో శక్తి తరుముతూవుందనే" ఫీలింగ్ లేకుండా మాయం అయిపోయింది. నేను ఈ రోజు చాలా ధైర్యంగా, కాన్‌ఫిడెన్స్‌గా వున్నాను. నన్ను నేను కంట్రోల్ చేసుకోగల్గుతున్నాను. ఇదివరకు భయంగా, పిరికిగా వున్న నేను ఇప్పుడు నా సొంత ప్రయత్నంగా హైద్రాబాద్‌కి వెళ్ళి అక్కడ ఇంటర్వ్యూలో సెలక్ట్

అయి జాబ్ లొకేషన్ చెన్నైకి మార్పించుకొని కాన్‌ఫిడెంట్‌గా వర్క్ చేస్తుంటే మా స్నేహితులకీ, మా బంధువులకి ఆశ్చర్యంగా వుంది. నా మానసిక సమస్యని చూసి కొంతమంది ఎగతాళి చేశారు కాని ఇప్పుడు నేను వాళ్ళని చూసి మనస్సులో నవ్వుకుంటున్నాను. నా ఈ సమస్యనుంచి నన్ను బయటికి తెచ్చిన రంజిత్‌గార్కి నిజంగా మనస్ఫూర్తిగా థ్యాంక్స్ చెపుతున్నాను."

రాజేష్ (పేరు మార్చబడింది)
E-mail : mrajesh335@gmail.com.

✦ నేను MCA చేస్తున్నపుడు క్లాస్‌లో స్టేజిమీదకి (dais) వెళ్ళి అందరిముందు ఏదో ఒక సబ్జెక్ట్‌మీద డెమో ఇవ్వాల్సి వచ్చినప్పుడు నా నోటి మాటరాక, కాళ్ళు చేతుల్లో సన్న వణుకు వచ్చింది. ఈ వణుకు, భయం నాలో అప్పటివరకు వున్న కాన్‌ఫిడెన్స్‌ని చంపేసింది. ఈ సంఘటనవల్లో ఏమో తెలియలేదు, అప్పటినుంచి ఎంత చదివినా తక్కువ మార్కులు వచ్చేవి అంతేకాకుండా ఫస్ట్‌సెమ్‌లో ఒక సబ్జెక్ట్‌లో ఫెయిల్ అయ్యాను (సైకోథెరపీ తీసుకున్న తరువాత పాస్ అయ్యాను). నాలో నేనే రోజురోజుకీ కృంగిపోతున్న నా పరిస్థితిని చూసి, బాధ పడుతూ మదనపడేవాడిని. "పుస్తకాల పురుగులా పుస్తకాలు ముందేసుకొని ఎంత చదివినా నీ బుర్ర ఇంతేరా" అని నా ఫ్రెండ్స్ నన్ను ఆటపట్టిస్తూ ఎగతాళి చేసేవాళ్ళు. ఎదుటివాళ్ళ బాధని చూసి ఆనందపడే ఇలాంటి శాడిస్ట్ ఫ్రెండ్స్ కామెంట్స్ వల్ల నేను మనస్సులో నరకం అనుభవించాను. నేను అంతగా బాధపడటానికి ఒక కారణం వుంది. నేను 10th Class నుంచి డిగ్రీ (75% మార్కులు) వరకు క్లవర్ స్టూడెంట్‌ని, 10th Class లో స్కూల్‌లీడర్‌ని అయినందువల్ల నాకేమి స్టేజ్‌మీదకు వెళ్ళి అందరిముందు నిలబడి పెద్ద గొంతుతో చెప్పడం కొత్తేమీ కాదు. ఇలా నా గత జీవితాన్ని గుర్తు చేసుకున్నా నా పరిస్థితిలో మార్పు రాలేదు.

రంజిత్‌కుమార్ నాకు MCA క్లాస్‌మేట్. తను నన్ను సైకోఎనాలసిస్ చేస్తూ నేను చెప్పిందంతా దాదాపుగా రెండు గంటలు చాలా శ్రద్ధగా విని నాకున్న సమస్య "డిప్రషన్" అని చెప్పాడు. నాకేం అలాంటిది లేదని వాదించాను. "నువ్వు డిగ్రీలో 74% సంపాదించిన మార్కులని బట్టి చూస్తే నువ్వు MCA లో కూడా బాగా చదవాలి. కాని నీ పరిస్థితి అలా లేదు కాబట్టి నువ్వు "డీప్ డిప్రషన్‌లో వున్నావు అని తేల్చాడు". "డిప్రెషన్ లేదా ఇంకేదైనా సరే నాకు MCA లో మంచి మార్కులు వచ్చేటట్టు చేసి ధైర్యంగా, కాన్‌ఫిడెంట్‌గా చేయగలవా" అని అడిగాను. ఖచ్చితంగా చేస్తానని చెప్పాడు నా ఫ్రెండ్ రంజిత్‌కుమార్. నన్ను వాళ్ళ ఇంటికి తీసుకెళ్లి సెల్ఫ్ హిప్నాటిజంతో కాన్‌ఫిడెన్స్

డెవలప్ అయ్యేలాగా నాకు నేను సజిషన్స్ ఇచ్చుకునే విధంగా ట్రైనింగ్ ఇచ్చాడు. సైకోథెరపీ ట్రీట్‌మెంట్ ఇచ్చాడు. కొన్ని రోజుల్లోనే నాలో ధైర్యం కాన్‌ఫిడెన్స్ స్పష్టంగా కనిపించింది. స్టేజ్‌ఫియర్ ఎటుపోయిందో పోయింది. తిరిగి కోలుకోవడం గమనించాను. రంజిత్ చెప్పినట్టే నేను MCA ని ఫస్ట్‌క్లాస్ విత్ డిస్టింక్షన్‌తో పాస్ అయ్యాను. నేను మా కాలేజీలో జరిగిన క్యాంపస్‌లో సెలక్ట్ అయి ఇప్పుడు "పూనే"లో ఒక MNC కంపెనీలో సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా పని చేస్తున్నాను. నేను చివరిగా మీతో ఒక విషయం చెప్పాలను కుంటున్నాను. లైఫ్‌లో ఏది సాధించాలన్నా ముందు మనకి కావలసింది పాజిటివ్ థింకింగ్, సెల్ఫ్ కాన్ఫిడెన్స్ వుంటే చాలు అనేది నాకు అర్థం అయింది. ఇది నాకు రంజిత్ వల్ల తెలిసింది. చిన్నచిన్న అపజయాలకి భయపడి జీవితాన్ని పాడుచేసుకోకండి. ప్రతి సమస్యకి పరిష్కారం వుంటుంది. పట్టుదలతో వెతకండి.

T. రాము (పూనేలో సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా పనిచేస్తున్నాడు.)
E-mail : ramu.t9@gmail.com.

✦ నేను మ్యానేజ్‌మెంట్ స్టూడెంట్‌ని. చెన్నైలో MBA పూర్తి చేశాను. నాకు నా భవిషత్ కెరీర్ (career) మీద, ఇతరులతో పరస్పర సంబంధాల మీద (communication relationship) ఆందోళనగా వుండేది. నా MBA పూర్తిచేసిన తరువాత చెన్నైలోనే ఒక కంపెనీలో HR డిపార్ట్‌మెంట్‌లో తక్కువ జీతం అయినా ఎక్స్‌పీరియన్స్ కోసం ఆ జాబ్‌లో చేరాను. ఏమైందో ఏమోగాని నా పై అధికారి పిలిచి నేను చేసిన పని (task)లో ఏదో పొరపాటు జరిగిందని అసహ్యమైన పదజాలంతో తిట్టాడు. నిజానికి ఆ పొరపాటు చాలా చిన్నదే అని నాకు తరువాత తెలిసింది. ఆ పొరపాటుని సరిచేయగల చదువు జ్ఞానం నాకు పూర్తిస్థాయిలో వుంది కాని నేను బాధపడింది ఒక చిన్న కారణానికి మనుషులు ఎందుకు ఇలా ప్రవర్తిస్తారో అర్థంకాక బాధవేసి ఆ జాబ్ మానేశాను. తరువాత నుంచి వేరే జాబ్ కోసం ఇంటర్వ్యూ కెళ్లాలంటేనే తెలియని భయం, ఏదో అసంతృప్తి ఎప్పుడూ లేనివి పుట్టుకొచ్చాయి. నేను కౌన్సిలింగ్ కోసం సైకోథెరపిస్ట్ రంజిత్ గారిని కలిశాను. "మన మనస్సులోకి నెగటూ ఆలోచనలు వచ్చినపుడు మెదడు లోపల న్యూరాన్స్-సెల్స్ స్పందించి నెగటూ ఎఫెక్ట్ శరీరంమీద చూపించే ఎలక్ట్రో కెమికల్స్ విడుదల అవుతాయి. ఈ కెమికల్స్ భయం, విరక్తిలాంటి ఫీలింగ్‌ని పుట్టిస్తాయి" అని నాతో రంజిత్‌గారు చెప్పి దీనికి మానసిక సంబంధమైన పరిష్కారం కూడా వివరంచారు. అదేంటంటే పాజిటివ్ ఆలోచనలు మనస్సులోకి తెచ్చుకుంటే వాటికి సంబందించిన మెదడులోని న్యూరాన్స్-సెల్స్ స్పందించి పాజిటివ్ కెమికల్స్‌ని విడుదల చేస్తాయి. అప్పుడు మనస్సులో ధైర్యం, కాన్ఫిడెన్స్ ఫీలింగ్ లెవల్స్ నీలో ఆటోమ్యాటిక్‌గా

పెరుగుతాయి అని. ఈ విషయాన్ని ఎంతో చక్కగా వైట్ ప్యాపర్‌మీద గీసి సైంటిఫిక్ రీజన్స్, ఎక్జాంపుల్స్ చెపుతూ వుంటే నా మెదడుని పేపర్‌మీద చూస్తున్న ఫీలింగ్ కలిగింది. అలా అనిపించడానికి కారణం నాకు ఏదైనా డౌట్ వస్తే అప్పటికప్పుడు ఆ పాయింట్ దగ్గిరే క్లియర్‌గా ఆన్సర్ చెప్పేవాడు. మనస్సు కంట్రోల్ చేసుకోవడం కోసం నాతో ప్రాక్టీస్ చేయించాడు. అంతేకాకుండా మనస్సులో సబ్‌కాన్షియస్ మైండ్ లోపల వున్న అద్భుతమైన శక్తిని (పట్టుదల, కసి లాంటి) ఎలా బయటకి తీసి వాడుకోవచ్చో నాచేత ఒక ఎక్సర్‌సైజ్‌గా చేయించి చూపాడు. రంజిత్‌గారి దగ్గిర సైకోథెరపి ట్రీట్‌మెంట్ పూర్తి అయిన తరువాత యుద్ధానికి సిద్ధం అయిన సైనికుడులాగా సిద్ధం అయినట్టు నా జీవితం అనిపించింది. కొన్నిరోజుల తరువాత ఉద్యోగం కోసం చెన్నైలోనే ఇంటర్వ్యూకి వెళ్ళాను. ఇంటర్వ్యూలో సెలక్ట్ అయ్యాను. నా జీతం 25,000 గా ఫిక్స్ చేశారు ఇంటర్వ్యూ చేసినవాళ్ళు. తరువాత జాబ్ లొకేషన్ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అన్నారు. ఆ లొకేషన్‌లో ఇంకో ఇంటర్వ్యూ వుంది. అందులో కూడా సెలక్ట్ అయ్యాను. కాని జీతం 13,000 ఇస్తాం అని చెప్పారు. నేను ఇంటర్వ్యూ బోర్డ్ వాళ్లని అడిగాను నాకు చెన్నైలో 25,000 ఇస్తానని అన్నారు కదా అని. వాళ్ళ సమాధానం చూస్తే నాకు ఆశ్చర్యం, కోపం రెండూ వచ్చాయి. వాళ్ళు ఇలా అన్నారు. "మీ బంధువులు ఆర్థికంగా బాగానే వున్నారు అని చెన్నైలో చెప్పావు అంట కదా, నువ్వు నార్త్ ఇండియన్‌వి నీకింద పనిచేసే లోకల్ వాళ్ళని ఎలా కంట్రోల్ చేయకలవు" అని. నాకు పిచ్చ కోపం వచ్చింది. తిట్టి బయటికి వచ్చేశాను. ప్రపంచంలో మన చుట్టు ప్రక్క దేశాలు ఎంతో వేగంతో ముందుకు పోతుంటే ఇంకా మనం పనికిమాలిన ప్రాంతీయ, కుల, మత ఫీలింగ్స్‌తో కాలక్షేపం చేస్తున్నాం అంటే ఎంత మూర్ఖులమో ఆలోచించండి. ట్యాలెంట్ వుంటే సరిపోదా! వాడి కులం, ప్రాంతంతో పనేంటి అని ఆలోచించగలిగే ధైర్యాన్ని ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నాకు తన కౌన్సిలింగ్ ద్వారా రుచి చూపించిన సైకోథెరపిస్ట్ రంజిత్ కుమార్ గార్కి ఇంకోసారి థ్యాంక్స్ చెపుతున్నాను. ఒక మనిషిని నిజంగా అర్థం చేసుకోవాలంటే వాళ్ళ కులం, భాష, ప్రాంతం, లింగభేదం, రంగు, మతాన్ని పక్కనపెట్టి చూడండి. అప్పుడు తెలుస్తుంది మనిషి విలువ. రంజిత్ గారు చెపితే **"విపస్యనా మెడిటేషన్"** 10 రోజులకోర్స్‌కి వెళ్ళాను. ఇప్పుడు నేను ఇంకొకరికి కౌన్సిలింగ్ చేయగలను. ఆ ధైర్యం నాలో వచ్చేసింది. ఇప్పుడు నేను ప్రముఖ SEZ కంపెనీలో మంచి జీతంతో హ్యాపీగా పనిచేస్తున్నాను.

నిర్మల్‌కుమార్ జైన్
E-mail : nirmalkumarjain@gmail.com.

✦ నేను డిగ్రీ సెకండ్ ఇయర్‌లో వున్నప్పుడు మాకు మ్యానేజ్‌మెంట్ సబ్జెక్ట్ టీచ్ చేయడానికి కొత్తగా వచ్చిన లెక్చరర్‌గా రంజిత్ సార్‌తో నాకు పరిచయం ఏర్పడింది. నాకు చిన్నప్పటినించి "దేవుడు" మీద, ఈ సృష్టిమీద, మనిషి పుట్టుకమీద చాలా డౌట్స్ వున్నాయి. దేవుడు వున్నాడా లేదా ? భూమి ఎందుకుంది దానిమీదకి మనిషిలాంటి తెలివైన జీవి ఎక్కడనుంచి వచ్చింది ? భూమి ఎలా పుట్టింది ? మన జీవితం, తలరాత ముందే అంతా నిర్ణయించబడింది ఇంక నేను చేసేది ఏముందిలే జరిగేది జరుగుతుంది! అనే ఇలాంటి డౌట్స్ లెక్కలేనన్ని నా మనస్సులో వుండేవి ఇలా ఆలోచిస్తూ వుండగానే నేను డిగ్రీలో రెండు సబ్జెక్ట్‌లో ఫెయిల్ అయ్యాను. నా జీవితంలో "డిగ్రీ ఫెయిల్ అవ్వాలి" అని ముందే నా తలరాతలో రాసి వుందేమో అందుకే ఫెయిల్ అయ్యాను అని అనుకున్నాను. ఇలాంటి మూఢ నమ్మకాలతో కూడిన డౌట్స్ వుండేవి. ఎవరినైనా అడిగినా చెప్పేవాళ్ళు కాదు. దేవుడు వున్నాడా లేదా ? అని దేవుడు గురించి అడిగీ అడగగానే భయపడేవాళ్ళు. రంజిత్ సర్ పరిచయం తరువాత ఆయన వీటన్నిటికీ సమాధానాలు చెప్పి నాకున్న డౌట్స్ క్లియర్ చేశారు.

రంజిత్‌సార్ నాకు మెమరీ పవర్‌ని డెవలప్ చేసుకోవడానికి కొన్ని ఎమోషనల్ టెక్నిక్స్, స్కానింగ్-హోల్డింగ్ మెథడ్, ప్రాక్టీస్ డెన్సిటీ ద్వారా మెమరీ పవర్‌ని డెవలప్ చేసుకునే మెథడ్స్ చెప్పారు అంతేకాకుండా అప్పటివరకూ గైడ్స్, టెస్ట్‌పేపర్ మీద ఆధారపడే విధానం నుంచి నాకు నేనుగా సొంతగా ప్రశ్నా జవాబులని తయారుచేసుకునే విధంగా ట్రైనింగ్ ఇచ్చారు. ఈ ట్రైనింగ్‌తోనే డిగ్రీ ఫస్ట్ ఇంటర్‌లో ఫెయిల్ అయిన సబ్‌జెక్ట్‌ని పాస్‌అయి ఫైనలియర్ ఫస్ట్‌క్లాస్‌లో పాస్‌అయి డిగ్రీపట్టా చేతిలో పట్టుకుని ఇప్పుడు MBA చేస్తున్నాను. MBA లో పెద్దపెద్ద ఆన్సర్స్‌ని చిటికలో వాటిని లింక్‌చేసి గుర్తుపెట్టుకొని సులభంగా త్వరగా వ్రాయగల్గుతున్నాను. నాకు రంజిత్‌సార్ కౌన్సిలింగ్‌తో అర్థం అయిన విషయం "మన తలరాత మనమే వ్రాసుకోవచ్చు అంటే మన జీవితం ఎలా వుండాలో మన చేతిలోనే వుంది" అనే విషయం అర్థం అయింది.

శ్రావణ్, MBA
E-mail : sravan.oye@gmail.com

✦ నేను డిగ్రీ చదువుతున్నప్పుడు చాలా డల్‌గా వుండేవాడిని. ఎవరితో మాట్లాడేవాడిని కాదు. ఎందుకనో చాలా భయంగా వుండేది ఆ భయం ఎంత తీవ్రంగా వుండేదంటే మాట్లాడాలని ప్రయత్నిస్తే శరీరంలో వణుకు, గుండె వేగంగా కొట్టుకునేది. ఇదేదో జబ్బు అని నేను కొత్తవాళ్ళతో మాట్లాడటమే మానేశాను. మత విశ్వాసాలు, దెయ్యాలు, చేతబడులు లాంటి మూఢనమ్మకాలు నా మనస్సు నిండా వుండేవి.

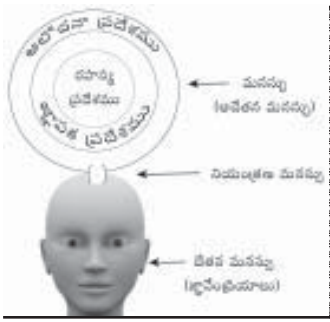
రంజిత్‌సార్ మా లెక్చరర్. ఆయన లెసన్ టీచ్ చేసేటప్పుడు నా ప్రవర్తనని గమనిస్తున్నారన్న విషయం నాకు తెలియదు. ఒకరోజు లెసన్ టీచ్ చేయడం అయిపోయిన తరువాత నన్ను పిలిచి "నీతో ఒకసారి మాట్లాడాలి. కాలేజ్ అయిన తరువాత నన్ను కలువు" అని నాతో చెప్పి వెళ్ళారు. కాలేజ్ అయిన తరువాత సార్‌ని కలిసినప్పుడు నాలో వున్న బలహీనతల్ని బలాలుగా మార్చుకునే టెక్నిక్స్‌ని చెప్పారు. అప్పటినుంచి సార్‌తో నేను చాలా క్లోజ్‌గా వుండేవాడిని. రంజిత్‌సార్ నుంచి టైం మేనేజ్‌మెంట్ నేర్చుకున్నాను. నాలోవున్న చేతన, అచేతన మనస్సులోని శక్తిని ఫీల్ అయ్యే ట్రైనింగ్‌ని నాకు నేర్పించారు. న్యూటన్ మూడో నియమం యాక్షన్ అండ్ రియాక్షన్ గురించి తెలుసుకున్నాను. సాఫ్ట్ స్కిల్స్ నేర్చుకున్నాను. నేను చదవడానికి కొన్ని మంచి పుస్తకాలు కూడా నాకు ఇచ్చారు. నన్ను ప్రతి విషయమంలో ఎంతో ఎంకరేజ్ చేశారు.

నేను డిగ్రీ 1st ఇయర్‌లో ఇంగ్లీష్‌లో ఫెయిల్ అయ్యాను. రంజిత్‌సార్ సైకోథెరపీ, మెమరీ పవర్ ఇంప్రూవ్‌లో ట్రైనింగ్ ఇచ్చినందువల్ల డిగ్రీ 2nd, 3rd ఇయర్‌లో నేనే కాలేజీ ఫస్ట్ వచ్చాను.

ఇప్పుడు నా జీవితంలో ఎదురయ్యే ఎలాంటి పరిస్థితినైనా ధైర్యంగా ఎదుర్కోగలను. ఈ ధైర్యం, పట్టుదల, జీవితంమీద కోరిక కలగటానికి కారణం రంజిత్‌సార్ అని నేను ఖచ్చితంగా చెప్పగలను. ప్రస్తుతం నేను హైద్రాబాద్‌లో MBA చేస్తున్నాను. ధైర్యంగా అందరితో మాట్లాడటమే కాకుండా కాలేజీలో జరిగే సెమినార్స్‌లో ధైర్యంగా పాల్గొంటున్నాను. మూఢ నమ్మకాల భయం పోయింది. ఇప్పుడు నా మనస్సు చాలా ఉత్సాహంగా వుంది. నా ఈ ప్రవర్తనలో అనూహ్యమైన మార్పుని చూసిన మా బంధువులు, స్నేహితులు "ఏంటిరా శ్రీహరి నువ్వేనా, నీలో ఈ మార్పు ఎలా సాధ్యం అయిందిరా" అని అంటుంటే నా ఆనందానికి అవధుల్లేవు.

ఈ ఆనందాన్ని నాకు ఇచ్చిన రంజిత్‌సార్‌కి thanks చెపుతున్నాను. నా జీవితంలో మిమ్మల్ని మర్చిపోను సార్.

శ్రీహరి, MBA, హైద్రాబాద్.
E-mail : sriharirajvarapu@gmail.com



అదనపు సమాచారం

APPENDIX

గమనిక : *క్రింద ఇవ్వబడిన "అదనపు సమాచారం" చదివి పాఠకులు ఎక్కువ విషయాల్ని తెలుసుకుంటారని ఇవ్వడం జరిగింది. మీకు ఉపయోగపడుతుందని అనుకుంటేనే ఈ అదనపు సమాచారాన్ని చదవండి.*

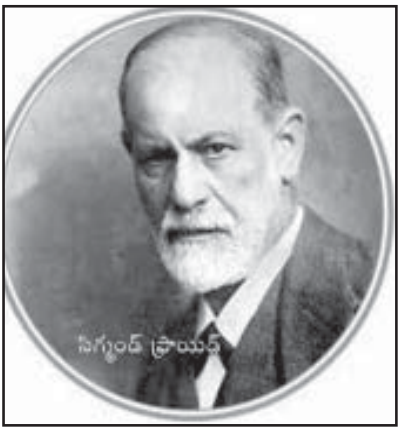
1. గౌతమబుద్ధుడు గురించి :

గౌతమబుద్ధుడు పుట్టిన తేదీల మీద భిన్న వాదనలు వున్నాయి. కాని బాగా వాడుకలో వున్న పుట్టిన తేది. 563 క్రీ.పూ. – 483 క్రీ.పూ. మధ్య కాలంలో అని చరిత్రకారులు చెపుతారు. బుద్దుడు పుట్టింది. "లుంబినీ" నగరం ఇప్పుడు ఇది నేపాల్‌లో వుంది.

బుద్ధుడు చనిపోయింది కుషి నగర్ ఇది ఇప్పుడు భారతదేశంలో వుంది.. బుద్ధుడు ఎన్నో ధ్యానపద్ధతులు చేసిన తరువాత వాటితో తృప్తి చెందక తాను స్వయంగా ఆరు సంవత్సరాల పాటు ధ్యానం చేసి ఒక కొత్త ధ్యానాన్ని అభివృద్ధి చేశాడు. దానికి **'విపస్యనా ధ్యానం'** అని పేరు పెట్టాడు. ఆయన కాలంలోనే కులమతాల భేదం లేకుండా అందరిని సమానం చేసి విపస్యనా ధ్యానం ద్వారా కలుషితమైన మనస్సుని సుద్ది చేసుకోవటం ప్రజలకి నేర్పే సామూహిక శిబిరాలని నడిపాడు. మనస్సుని కంట్రోల్ ఎలా చేసుకోవాలో శాస్త్రీయమైన విపస్యనాధ్యానం నేర్చుకుంటే తెలుస్తుంది. ఏ మతానికి సంబంధంలేని "విపస్యనా" ధ్యానాన్ని సామాన్య ప్రజలతో చేయించేవాడు.

2. సిగ్మండ్ ఫ్రాయడ్ గురించి :

సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ 1856 మే 6న ఆస్ట్రియాలో జన్మించారు. పదిమంది సంతానంలో ఫ్రాయిడ్ తెలివైనవారు. అన్నిటిలో ఫస్ట్ ర్యాంకులతో తన గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేశారు. తన



గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి కాగానే మెడిసిన్‌లో చేరారు. మనిషికి రెండు రకాలుగా బాధ కల్గుతుంది. మొదటిది : **శారీరక బాధ** అంటే శరీరంపై గాయాలు అయినపుడు, ఎవరన్నా మనల్ని కొట్టినపుడు శరీరం కొంత బాధకి గురి అవుతుంది. రెండవ రకం : **మానసికమైన బాధ** అంటే ఈ రకం బాధ మనకు మనమే ఊహించుకుని బాధలని సృష్టించుకుంటాం. అలా మనకి మనమే బాధని సృష్టించుకుంటాం అన్న సృహకూడా వుండనంతగా బాధకి వేరే వాళ్ళెవరో కారణం అనుకుంటూ వుంటాం. ఉదారణకి – ఎవరో ఏదో అన్నారనీ, ఏదో ఒక విషయంలో తప్పు జరిగి నప్పుడో, అకారణంగా నింద మోయాల్సినప్పుడు మనకి మనమే ఏదేదో ఊహించుకొని మనల్ని మనం మానసికంగా తిట్టుకుంటాం ఇలా కృంగదీసుకోవటం మానసిక బాధకి దారి తీస్తుంది. ఈ బాధకి ముఖ్య కారకులు "మనకి మనమే" అవుతాం. ఇలాంటి బాధలకి మన నెగటూ ఆలోచనా విధానమే కారణం. బయట వారి ప్రభావం అసలు వుండదు. మనస్సు పలానలా వుంటుందని మొట్టమొదటిసారిగా కంటికి కనిపించే వాటితో పోల్చి ఊహించి చెప్పిన వ్యక్తి సిగ్మండ్‌ఫ్రాండ్ "మనస్సు నీళ్ళలో తేలే మంచు గడ్డ అనుకుంటే, పైకి తేలుతూ కనిపించె భాగం చేతన మనస్సు నీళ్ళలో మునిగిన మూడు వంతుల భాగం అచేతన మనస్సు" అని చెప్పారు.

సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ మొదటి రకం శరీర బాధల పైన కాక, రెండవ రకమైన మానసిక బాధల్ని అర్థం చేసుకోవడానికి తను మెడిసిన్ చదువుతున్నప్పుడు దృష్టి సారించారు.

ఆధునిక యుగంలో ముగ్గురు మహా పురుషులు చరిత్రలో నిలిచిపోయే మూడు మహా సిద్ధాంతాలని మానవాళికి పరిచయం చేశారు. మొదటివారు **కోపర్నికస్** చెప్పిన సిద్ధాంతం... ఈ విశ్వాసానికి కేంద్ర స్థానం భూమి కాదు అని చెప్పాడు. భూమి ఈ విశ్వం అంతటికి కేంద్ర బిందువు అని సూర్యుడు కూడా భూమి చుట్టు తిరుగుతుందని అరిస్టాటిల్ క్రీ.పూ. 340లో ఒక సిద్ధాంతాన్ని తయారు చేశారు. ఈ సిద్ధాంతం అరిస్టాటిల్ నుండి గెలీలియో, కోపర్‌నికస్, కెప్లర్‌ల సిద్ధాంతాలు రానంతవరకు ప్రజలు గుడ్డిగా ఈ భూకేంద్ర సిద్ధాంతాన్ని నమ్మారు. గెలీలియో 1609లో తను కనుక్కున్న టెలిస్కోప్‌తో గ్రహచలనాలను పరిశీలించి భూమి సూర్యుని చుట్టు తిరుగుతున్నట్టు ఊహించినదానికి, కోపర్నికస్ గ్రహాలు

వృత్తాకార కక్ష్యలో తిరుగుతాయని సిద్ధాంతీకరించారు. తరువాత గ్రహాలు వృత్తాకార కక్ష్యలలో కాకుండా దీర్ఘవృత్తాకార కక్ష్యతో తిరుగుతాయని కోపర్‌నికస్ సిద్ధాంతాన్ని సవరిస్తూ కెప్లర్ అనే శాస్త్రజ్ఞుడు సిద్ధాంతాన్ని తయారుచేసి నిరూపించిన తరువాత "అరిస్టాటిల్ చెప్పిన భూకేంద్ర సిద్ధాంతం నశించిపోయింది. రెండోవారు **డార్విన్** "జీవ పరిణామ సిద్ధాంతం" మనిషిని దేవుడు సృష్టించాడని మత గ్రంథాలు చెపుతున్నాయి. ఈ విశ్వాసాన్ని తునాతునకలు చేస్తూ, 'మనిషి కోతి నుంచి పరిణామ క్రమం ద్వారా ప్రస్తుతం మానవాళికి వున్న రూపం వచ్చిందని, ఇంకా పరిణామక్రమం జరుగుతూనే వుంటుందని, మనిషి కూడా ఒక రకమైన జంతువేనని చెప్పి ఆనాటి మత విశ్వాసాలకి సవాలు విసిరారు. మూడో వారు **సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్**. మానవ మనస్సుని పరిశోధన చేసి దాన్ని ఒక సిద్ధాంతంగా మానవాళికి పరిచయం చేశాడు సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్. ఆ సిద్ధాంతం పేరు "మనో విశ్లేషణ" (Psycho analysis). మనో విశ్లేషణ అంటే మనస్సుని లోతుగా అర్థం చేసుకునే ప్రక్రియ "మనిషి మనస్సులో అచేతన మనస్సు. (Sub-Conscious mind) అనే ఒక భాగం మన ప్రవర్తనని మనకి తెలియకుండానే ప్రభావితం చేస్తుందని" చెప్పి అందరిని ఆశ్చర్యానికి గురి చేశాడు. ఈ మూడు సిద్ధాంతాల ప్రభావం మానవ జాతి మీద అంతా ఇంతా కాదు ఏకంగా మనుషుల ఆలోచనల్ని మత విశ్వాసాలకి దూరంగా చేస్తూ వచ్చాయి.

శరీరంపై గాయం అయినప్పుడు నొప్పిని కల్గించే బాధని శరీరక బాధ (Physical pain) అని, ఒక సంఘటని చూసి మనసులో కలిగే దుఃఖం లేదా ఎవరన్నా తిట్టినప్పుడో లేదా పరువు పోతుంది అనుకున్నప్పుడో మనసులో కలిగే బాధని మానసిక బాధ అని ఫ్రాయిడ్ చెప్పారు. మనుషులకి బాధలు రెండు రకాలుగా వున్నట్టే, రోగాలు కూడా రెండు రకాలు. ఒక రకం శారీరక లోపం వల్ల వచ్చే వాటిని నిర్ధారణ పరీక్షల ద్వారా కనుక్కోవచ్చు. అంటే చెయ్యి విరిగితే ఎక్స్-రే లాంటి పరీక్షలు చేసి చెయ్యిలో పలాన భాగంలో విరిగిందని నిర్ధారణకి రావడం, దీనికి భిన్నమైన మరో రకం ఏంటంటే అవయవాలలో లోపం వుండదు. కాని ఆ అవయవం పనిచేయడం మానేస్తుంది. ఉదాహరణకి కొందరికి నడుము నొప్పిగా వుంటుంది. డాక్టర్ దగ్గిరకి వెళ్ళి పరీక్ష చేయించుకుంటే డాక్టర్ గారు వెన్నుముక భేషుగ్గా వుందని చెపుతాడు. మనకి భయంతో కూడిన ఆశ్చర్యం వేస్తుంది వెన్ను బాగున్నా ఈ నడుం నెప్పి (backpain) ఏంటబ్బా అని! అలాగే ఇంకో ఉదాహరణ : కంటిలో ఏ లోపం వుండదు, కానీ వస్తువులు కనిపించవు. చెవి బాగానే వుంటుంది కాని వినికిడి లోపిస్తుంది. శరీరం అలవకపోయినా, ఏ క్రొత్త పనిచేయకపోయినా వళ్ళంతా నొప్పులు పుట్టుకు రావడం లాంటి వాటిని ఫ్రాయిడ్ రోజులలో కారణం లేని రోగాలనుకోనేవారు. సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్‌కి ఒక అనుమానం వచ్చింది. అదేంటంటే "కారణం లేని రోగం నిజంగా వుంటుందా" అని

హేతువాదైన ఫ్రాయిడ్ మనస్సుని విశ్లేషించడం ప్రారంభించాడు. మనస్సులోతులలో వున్న "అచేతన మనస్సు"ని మనో విశ్లేషణ ద్వారా బయటికి తీశారు. మనస్సులోని భాగంగా అచేతన మనస్సు ఒకటి వుంది అనే నిర్ధారణకి ఫ్రాయిడ్ రావడానికి తన పేషెంట్ "అన్నా" మనస్సుపై విశ్లేషణ చాలా బాగా ఉపయోగపడింది. ఈ విశ్లేషణ అచేతన మనస్సు ఆవిష్కరణకి దారి తీసినది. పేషెంట్ "అన్నా" కథ చాలా ఆసక్తికరంగా వుంటుంది.

"అన్నా" కథ :

అన్నా అసలు పేరు బెర్తా పాపెన్ హీమ్. చాలా అందంగా వుంటుంది. 21 సంవత్సరాల 'అన్నా' రేయింబవళ్ళు రోగిష్టి తండ్రి మంచం వద్ద వుండి సేవలు చేసేది. ఆ సమయంలో తనకు మూర్ఛరోగం వచ్చింది. క్రమంగా గొంతు మెడ కండరాలు పనిచేయడం మానేశాయి. కుడికాలు, చేయి పడిపోయాయి. రోజులు గడిచేకొద్దీ స్పర్శని కోల్పోయింది. మాట సరిగ్గా వచ్చేది కాదు. చూసిన ప్రతిదీ రెండుగా కనిపించే విధంగా కళ్ళకి జబ్బు చేసింది. నిజానికి అవయవాలలో ఏ లోపం లేదు. పరీక్షించి జబ్బుకి గురి అయిన అవయవాలు అన్నీ ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాయని ఫ్రాయిడ్, ఆయన స్నేహితుడు డాక్టర్ బ్రూయర్ ఒక నిర్ధారణకి వచ్చారు.

తన స్నేహితుడు డాక్టర్ బ్రూయర్‌తో కలిసి ఫ్రాయిడ్ ఆమెని పరీక్షించడం ప్రారంభించాడు. పరీక్షలో భాగంగా ఆమెను కొంత సేపు మాట్లాడే విధంగా ప్రశ్నలు వేసి జవాబులు రాబట్టేవారు. ఆమె మాట్లాడే కొద్దీ ఆమె రోగ లక్షణాలు తగ్గుముఖం పట్టడం గమనించారు. అది కూడా ఏ మందు ఇవ్వకుండానే, కొన్నిసార్లు హిప్నటైజ్ చేసి, రోగారంభం నాటి ఆలోచనలు బయటికి తెప్పించారు. "అన్నా, హిప్నటైజ్ నిద్రలో వున్నప్పుడు ఫ్రాయిడ్ వేసిన ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇలా చెప్పింది. 'నా తోటి వారంతా డ్యాన్సులు చేస్తూ, కేరింతలు కొడుతూ, ఆనందంగా పార్టీలకని, క్లబ్బుల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. నేనేమో తండ్రి సేవలో బంధీ అయ్యాను. ఇలా బంధీ కావడం ఒక పక్క బాధగానే వున్నా, మరో వైపు నైతికంగా తండ్రిసేవను వదిలివేయడం పాపం" అనుకుంటూ ఆమె తన మనస్సులో ఎటూ తేల్చుకోలేక తీవ్రమైన ఘర్షణకి లోనైంది. ఈ ఘర్షణే "కన్‌వర్షన్ హిస్టీరియా" (conversion hysteria) లక్షణాలుగా బహిర్గతమయ్యాయి. ఇలాంటి బాధాకరమైన జ్ఞాపకాలని, అచేతనలోని ఘర్షణని, వెలికి తీసుకురావడంతో రోగ లక్షణాలు మాయమయ్యాయి. ఈ విషయం తెలుసుకున్న ఫ్రాయిడ్ దీనిపై మరింత లోతుగా పరిశోధనలు చేశారు. ఈ రకంగా జ్ఞాపకాలను బయటికి తేవడాన్ని "టాకింగ్ క్యూర్" అన్నారు ఈ రోజుల్లో దీనినే "టాక్ థెరపీ"(talk hysteria) ఈ విధమైన చికిత్సా విధానాన్ని ఫ్రాయిడ్ "మనోవిశ్లేషణ" (సైకో ఎనాలసిస్) అని పేరు పెట్టారు.

రోగిని ప్రశ్నలు అడిగి వచ్చే సమాధానాల్ని విశ్లేషించి (మనో విశ్లేషణ) అంతరంగంలో ఘర్షణ వల్ల (వత్తిడి) జబ్బులుగా బయటపడిన వాటిని కనుక్కోవడం ఒక పద్ధతి. తర్వాత సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ కలలు (స్వప్నాలు) ద్వారా అచేతన మనస్సులోని విషయాలను గ్రహించే పద్ధతిని కనిపెట్టి ఈ పద్ధతిని మనో విశ్లేషణ ప్రక్రియకి జతపరచి ఇంకా అధిక సమాచారాన్ని రోగి అచేతన మనస్సు నుండి సేకరించే మరో పద్ధతిని అభివృద్ధి చేశారు. విధానం ఏదైనా అచేతనంలో ఘర్షించే విషయం మీద రోగికి పాజిటివ్ సృహని కల్పించి, వాటిని విశ్లేషిస్తేనే నాడీ రుగ్మత లక్షణాలు వాటి ద్వారా బయట పడే జబ్బులు అంతరిస్తాయనేది ఫ్రాయిడ్ అభిప్రాయం. అచేతన మనస్సులోనికి పయనించడానికి ఆయన స్వప్నాలను చక్కటి ఆయుధాలుగా వాడుకున్నారు. స్వప్నానికి అసలు రూపం, బాహ్య రూపం అని రెండుంటాయని ఫ్రాయిడ్ అన్నారు. అసలు రూపం అచేతన విషయాలని, బాహ్య రూపమైన కల వాటికి ముసుగు తొడుగు అని సిద్ధాంతీకరించారు. ఈ ముసుగులు తొలగించటాన్ని అంటే కలలని విశ్లేషించడాన్ని 'స్వప్న రహస్య ఛేదనం' (Dream analysis) అని పేరు పెట్టాడు కలలని విశ్లేషించడం అంటే ఉదాహరణకి ఒక వ్యక్తికి తన కలలో ఎవరో తరుముకు వస్తున్నట్టు లేక ఏదో పెద్ద గోతిలో పడిపోతున్నట్టు వస్తుంది. ఆ కలకి అసలు రూపం (అచేతనల విషయం) ఆ కలగన్న వ్యక్తి తన జీవితంలో ఏదో విషయాన్ని చూసి భయపడుతున్నాడని అర్థం. ఆ భయపడే విషయం నుండి తప్పించుకోవాలనే తన అచేతన వాంచే కలల రూపంలో బయట పడుతుంది.

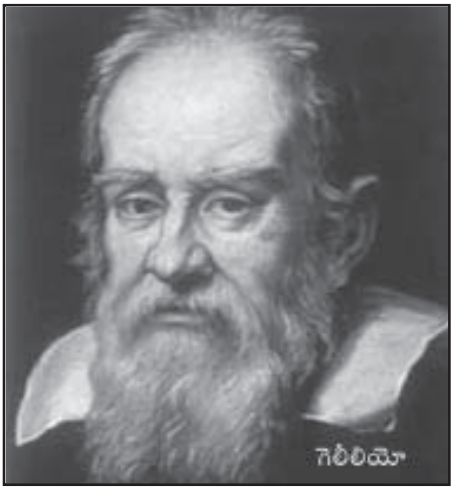
1899లో 'ఇంటర్ ప్రెటేషన్ ఆఫ్ డ్రీమ్స్" పేరుతో గ్రంథాన్ని వ్రాశారు. ఈ పుస్తకంలో కలలు అంటే ఏమిటి అవి ఎందుకు వస్తూవుంటాయి వాటి అసలు అర్థాన్ని ఎలా అర్థం చేసుకోవాలో చాలా ఉదాహరణలతో వివరించారు. ప్రతి కల తీరని కోర్కెలను తీర్చుకోవడమే! ఈ కోర్కెలు ఈ నాటివి కాకపోవచ్చు. అవి బాల్యంలో ఉన్న కోర్కెలు కావచ్చు. లేక ఇంకెప్పటివో కావచ్చు అప్పటి కోర్కెలు నేటి కలలో తీర్చుకోవడమే మనిషికి నిద్రలో కలలురావడం" అని కలలకి నిర్వచనం చెప్పారు సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్.

ఫ్రాయిడ్ ప్రకారం బాల్యంలో పెరిగిన వాతావరణ ప్రభావమే ఆ పసిబిడ్డ తీరు తెన్నులను పెద్ద అయ్యాక నిర్ణయిస్తుందని, చిన్ననాటి అనుభవాలు, పెంపకం ప్రకారం తన వికాసాన్ని నిర్దేశిస్తాయి అని చెప్పారు. ఫ్రాయిడ్ దృష్టిలో అమాయక బాల్యం అనేది లేదు. శిశువులో ఆరు నెలలు నుంచే లైంగిక ఉద్వేగాలుంటాయని చెప్పారు. ఫ్రాయిడ్ 'మానసిక లోకం' ఒకటి వుందని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పారు.

15 ఏళ్ళ పాటు క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతూనే ఫ్రాయిడ్ పరిశోధనలు చేశారు. మానసికశాస్త్రంపై అనేక పుస్తకాలు ప్రచురించారు. ఐన్‌స్టీన్‌తో కలిసి "వైవార్" అనే పుస్తకం రాశారు. 1939 సెప్టెంబర్ 23న కన్ను మూశారు.

3. గెలీలియో :

ఇటలీలో పిసాలో 1564 ఫిబ్రవరి 15న గెలీలియో జన్మించాడు. తను కనుక్కున్న టెలీస్కోప్‌తో చంద్రుడిని, పాలపుంతలని, నక్షత్రాలని, గ్రహాలనూ అంత దగ్గిరకి చూసిన మొట్టమొదటి వ్యక్తి, భూమిలాగే చంద్రుడు ఉపరితలంకూడా ఎగుడు దిగుడుగా రాళ్ళురప్పలతో వుందని తేల్చాడు. ఒకరాత్రి బృహస్పతి గ్రహం దగ్గరలో నాలుగు కొత్త నక్షత్రాలు గెలీలియోకి కనిపించాయి. అవి నక్షత్రాలు కావని, బృహస్పతికి ఉప గ్రహాలని కనుక్కున్నాడు. గెలీలియో గౌరవార్థం వాటికి "గెలీలియన్ మూన్స్" అని పేరు పెట్టారు. దూదిని, ఇనుపగుండుని ఒకే ఎత్తునుంచి జారవడిడిస్తే ఇనుపగుండు దూదిపింజంకంటే ముందు భూమిని తాకడం మనిషి అనుభవం. కాని రెండు ఒకేసారి భూమిని తాకుతాయని అలా బరువుది ముందు తేలికది వెనుక భూమిని చేరటం వాతావరణం పీడనంపైన ఆధారవడి వుంటుందని లెక్కకట్టి చూపాడు. దీనినే గెలీలియో ఏకరీతి వేగవృద్ధి సూత్రంగా పరిగణిస్తారు.

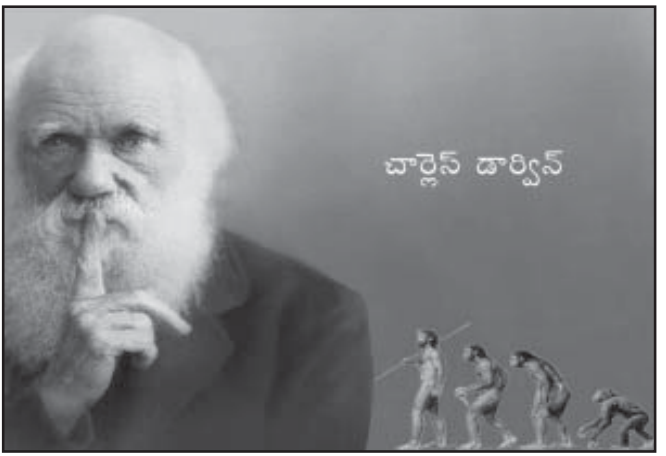


గెలీలియో పరిశోధనలతో సూర్య కేంద్ర సిద్ధాంతంకి బలం చేకూరింది. అప్పటివరకు వున్న అరిస్టాటిల్ సూత్రీకరించిన భూమి విశ్వానికి కేంద్ర అనే సిద్ధాంతంని వ్యతిరేకించి నందుకు రోమన్ చర్చ్ గెలీలియోని జైల్‌లో బంధించి, కారగార శిక్ష వేసింది. ఒక్కసారి టెలిస్కోప్‌లో నుంచి చూస్తే మీకే అర్థం అవుతుందని చర్చి వాళ్ళతో ఎంత మొరపెట్టుకున్నా వాళ్ళు వినలేదు. కొంతకాలానికి ఇష్టం లేకపోయినా బలవంతంగానే గెలీలియో భూకేంద్ర సిద్ధాంతాన్ని సమర్థిస్తున్నట్లు చర్చి పెద్దలకి చెప్పటంతో గెలీలియోని జైలు నుంచి విముక్తి చేశారు. శేష జీవితం అంతా గృహనిర్బంధంలోనే చర్చి ఆయన్ని వుంచింది. 1942 జనవరి 8న కన్ను మూశారు.

4. చార్‌లెస్ డార్విన్ :

ఈ భూమిని, దాని మీద వున్న వృక్ష, జీవ జాతులని దేవుడు సృష్టించాడన్న భావన మనిషిని వేల ఏళ్ళు పాలించింది డార్విన్ సిద్ధాంత ఈ భావన తుడిచిపెట్టేసింది. యుగాలపాటు మనిషిని శాసించిన భావాలు, మూఢనమ్మకాలు డార్విన్ సిద్ధాంతంలో కూలిపోయాయి.

ఇంగ్లాండ్‌లోని ష్రూస్‌బరీలో 1809 ఫిబ్రవరి 9న డార్విన్ జన్మించారు. వేల, లక్షల ఏళ్ళ పరిణామక్రమంలో జీవులకి ఇప్పటి రూపం వచ్చాయి అని, ఈ పరిణామం క్రమం ఇంకా కొనసాగుతూనే వుందని, భవిష్యత్‌లో మనిషికి ఇప్పుడున్న రూపం కాక, మారవచ్చునని తన పరిశోధనలో చెప్పాడు. డార్విన్ ఒక ముఖ్యమైన విషయం మానవాళికి చెప్పారు,



అదేంటంటే "ఏ జీవివైతే పరిస్థితులకి తగ్గట్టు తమని తాము మలుచుకోగలదో, పరిస్థితులకి తగ్గట్టు ప్రవర్తించడం నేర్చుకుంటుందో ఆ జీవి మాత్రమే భూమి మీద వుండగలదు" అని చెప్పాడు డార్విన్.

మనిషి తనని తాను మార్చుకుంటూ పరిస్థితులకి తగ్గట్టు నడుచుకుంటూ వస్తున్నాడు. మనిషి జాతి అంతరించకుండా వుంది. ఇతర జీవులు ఈ సూత్రాన్ని పాటించేంత తెలివి లేకపోవడంతో అంతరించిపోతున్నాయి. (ఉదాహరణకి : పులి, సింహం, నెమలి లాంటివి కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత మనం చూడలేం) రెండు మూడు సంవత్సరాలు సముద్ర మార్గంలో ప్రయాణంచేసి అనేక ప్రదేశాలలో రకరకాల జీవజాతులపైన పరిశోధనలు చేశారు. ఆయన జీవితం చివర వరకూ పరిశోధనలు చేస్తూ గడిపారు. 1882 ఏప్రిల్ 19న మరణించారు డార్విన్. ❖

5. "సర్ ఐజాక్ న్యూటన్" :

1642 ఇంగ్లాండ్‌లోని ఒక చిన్న గ్రామంలో క్రిస్టమస్ పండుగ రోజున న్యూటన్ జన్మించారు. న్యూటన్ అమ్మకడుపులో వున్నప్పుడే తండ్రి అనారోగ్యంతో చనిపోయారు. నెలలు నిండకుండానే పుట్టటంతో న్యూటన్ ఆరోగ్యరీత్యా చాలా పీలగా, బక్కగా, బలహీనంగా వుండేవారు. ఆనాటి వైద్యులు "ఈ పిల్లవాడు బ్రతకటం కష్టమే అన్నారు. కానీ అనూహ్యంగా తన మూడు సూత్రాలతో ప్రపంచాన్ని నివ్వెరపరిచాడు. తల్లి రెండో పెళ్ళి చేసుకోవడంతో న్యూటన్ బాల్యం అంతా అమ్మమ్మ దగ్గిరె సాగింది. చిన్నప్పటి నుంచి న్యూటన్ ప్రతి అంశాన్ని నిశితంగా పరిశీలించి వాటి ప్రవర్తనలకి కారణాల గురించి దీర్ఘంగా ఆలోచించేవారు. న్యూటన్ తన జిజ్ఞాశని, జ్ఞానాన్ని ఖగోళశాస్త్రంతోపాటుగా కాకుండా గణితం, మెకానిక్స్, గ్రావిటేషన్, కాంతి, కవిత్వ రచన, బొమ్మలు గీయటం, కొత్త వస్తువులను తయారు చేయడం ఇలా అన్ని రంగాలలో ప్రావీణ్యం వుంది. న్యూటన్‌ని 'ఆల్‌రౌండర్' అనవచ్చు. కాని న్యూటన్ పేరువినగానే ప్రధానంగా మూడు సూత్రాలు గుర్తుకు రావడానికి కారణం భూలోకం నుండి అంతరిక్షం వరకు పలు రంగాలను ఈ సూత్రాలు ప్రభావితం చేయగలగడమే. ఆర్థిక ఇబ్బందుల కారణంగా కొంతకాలం పాటు వ్యవసాయం పనులు చేయాల్సి వచ్చింది. తరువాత కొంతకాలానికి కేంబ్రిడ్జి యూనివర్శిటీలో పని చేసే బాబాయి సహకారంతో పొలం పనులు ఆపి చదువుపై దృష్టి పెట్టారు. కేంబ్రిడ్జిలోని ట్రినిటీ కాలేజీలో గ్రాడ్యుయేషన్ చదువుతున్నప్పుడు 1665లో "బైనామియల్" సిద్ధాంతాన్ని సూత్రీకరించాడు.

పాతికేళ్ళ వయస్సులో **చెట్టుపై నుండి యాపిల్ పండు రాలి పడటాన్ని** గమనించి విశ్వవ్యాప్త గురుత్వాకర్షణ సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించారు. గురుత్వాకర్షణ శక్తి అనేది కేవలం భూమికే కాదు మొత్తం విశ్వానికి వర్తిస్తుందని, ఆ గురుత్వాకర్షణ వల్లే ప్రతి గ్రహం స్థిరమైన కక్ష్యలో, ఖచ్చితమైన కాలభ్రమణం చేస్తుందని న్యూటన్ వెల్లడించారు. "విశ్వంలో ప్రతికణం, ప్రతి అణువూ ఇతర కణాలను, అణువులను ఆకర్షిస్తూనే ఉంటాయి. సూర్యుడు భూమిని ఆకర్షించినట్లే భూమి సూర్యుని ఆకర్షిస్తుంది. అలాగే చంద్రుడు కూడా! సూర్యుడు భూమిని తనవైపు లాగుతుంటే ఆ పట్టు నుండి విడవడటానికి విరుద్ధదిశలో భూమి ప్రతిఘటిస్తుంది. ఈ పెనుగులాటలో భూమి సూర్యునిచుట్టూ పరుగులు తీస్తుంది. గ్రహాలన్నీ అలా పరిభ్రమిస్తున్నవే" అంటూ న్యూటన్ ప్రతిపాదించిన విశ్వ వ్యాప్త గురుత్వాకర్షణశక్తి సిద్ధాంతం చెపుతుంది (యూనివర్శల్‌లా ఆఫ్ గ్రావిటేషన్).

కాంతిపైన కూడా న్యూటన్ పరిశోధనలు చేసి కాంతి వర్ణ పటాన్ని కనుక్కున్నారు. న్యూటన్‌కు ముందు వరకు కాంతి వర్ణవిహీనమైనదని నమ్మేవారు. గాజు పట్టకం ద్వారా

సూర్యకిరణాలను పంపితే అవి ఏడు రంగులుగా **ఎరుపు, నారింజ, పసుపు, ఆకుపచ్చ, నీలం, ముదురు నీలం, వయొలెట్ (విబ్జియార్) గా విడిపోతాయని కనుక్కున్నారు.** దీనికి 'వర్ణపటం (స్పెక్ట్రం)' అని పేరుపెట్టారు. దీని ఆధారంగానే "స్పెక్ట్రోగ్రాఫ్", "స్పెక్ట్రామీటర్" వంటి పరికరాలు రూపొందాయి. వాటి సాయంతో సూర్యుడు, నక్షత్రాలు, గ్రహాలు నుంచి వచ్చే కాంతిని విశ్లేషించటం ద్వారా వాటి దూరాలు, వాటిలో వున్న ధాతువులు అవి ప్రయాణిస్తున్న వేగం లాంటి ఎన్నో అంశాల గురించి సేకరించడం సాధ్యమవుతుంది.

న్యూటన్ "రిఫ్లెక్టింగ్" టెలిస్కోప్‌ని తయారు చేశారు. ఇది నక్షత్రాల తీరులని నిర్ధిష్టంగా చూపగలిగింది. ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో వున్న ప్లానిటోరియాలలో ఉన్నవన్నీ దాదాపుగా ఈ రిఫ్లెక్టింగ్ టెలీస్కోప్‌లే! 26 ఏళ్ళ వయస్సులో కేంబ్రిడ్జిలో మాథమేటిక్స్ ప్రొఫెసర్‌గా నియమించబడ్డారు. కాంతికి సంబంధించిన పరిశోధనల కారణంగా 1672లో న్యూటన్‌కు ప్రతిష్ఠాత్మకమైన రాయల్ సొసైటీ సభ్యత్వం లభించింది. న్యూటన్ "బుక్స్" అనే పేరుతో మూడు భాగాలుగా "ఫిలసోఫియే నాచ్యురాలిస్ ప్రిన్సిపియా మాథమేటికా" అనే గ్రంథాన్ని లాటిన్ భాషలో రాశారు. ఈ "ప్రిన్సిపియా"గ్రంథం భౌతిక శాస్త్రంలో ఇంత వరకు రాసిన గ్రంథాలన్నింటిలోకి ప్రభావశీలమైనది. ఈ గ్రంథాలలోనే న్యూటన్ మూడు చలన నియమాలను పొందుపరిచారు.

ప్రిన్సిపియాలోని మూడవ బుక్‌లో భూమి, ఇతర గ్రహాల చలనాల గురించి వివరిస్తూ భూమికి ధ్రువాల దగ్గర మట్టంగా నొక్కుకుని సొట్టగా వుండటానికి కారణాన్ని వివరించాడు. అలాగే సముద్ర జలాలపై చంద్రునికి, సూర్యునికి వున్న సంబంధాన్ని గణిత శాస్త్ర పరంగా లెక్కకట్టి వివరించారు. గణితశాస్త్ర విభాగమైన కలనగణితం (క్యాల్క్యులస్) ను న్యూటన్ కనుక్కున్నారు.

పదార్థానికి **బరువు, ద్రవ్యరాశి** వేరువేరు అంశాలని మొట్టమొదటి సారిగా వివరించిన ఘనుడు. వేగాన్ని అడుగునే శక్తి ద్రవ్యరాశి అని, వస్తువుకి మరో వస్తువుకి మధ్య వుండే గురుత్వాకర్షణ శక్తిని బరువనీ నిర్వచించాడు. న్యూటన్ తన చివరిరోజులకి కొన్ని సంవత్సరాల ముందు రాజకీయాల్లోకి ప్రవేశించారు. 1689లో పార్లమెంట్ సభ్యునిగా ఎంపికయ్యారు. 1699లో న్యూటన్ మాస్టర్ ఆఫ్ ది మింట్‌గా నియమించబడ్డారు. ఆ హోదాలో నాణాల తయారీలో కల్తీ నిరోధించే సంస్కరణలను ప్రవేశపెట్టారు. 1703లో రాయల్ సొసైటీకి అధ్యక్షునిగా ఎన్నికయ్యారు. 1705లో ఆయన "సర్ బిరుదు (నైట్ హుడ్) పొందారు.

ఎన్ని ఆవిష్కరణలు చేసినా, ఆయన వ్యక్తిత్వంని అర్థం చేసుకోవడం కష్టంగా వుండేది. ఎందుకంటే ఆయనకి ప్రాణ స్నేహితులంటూ పదుల సంఖ్యలోనే వుండేవారు. ఎక్కువగా తోటి శాస్త్రవేత్తలతో వాదనలు, విభేదాలు చేసేవారు. అందుకనే చెప్పుకోదగ్గ సంఖ్యలో మంచి స్నేహితులను పొందలేకపోయారు న్యూటన్. 1727 మార్చి 20న న్యూటన్ కన్నుమూశారు. ఈ ప్రపంచానికి వెలుగు చూపిన ఒక మహా నక్షత్రం నేలరాలినట్టు మానవ లోకం రోధించింది. లండన్‌లో ఆయన తుది వీడ్కోలుకు లక్షలాది మంది తరలివచ్చారు. ఒక రాజుకు కూడా జరగనంతటి ఘనంగా న్యూటన్ అంత్యక్రియలు జరిగాయి.

6. "స్టీఫెన్ హాకింగ్" :

"నా బాల్యం తప్ప దాదాపు నా మిగతా జీవితమంతా నేను మోటార్ న్యూరాన్ జబ్బుతో అనుభవించాను. అయినా చాలా ఆనందాన్ని ఇచ్చే కుటుంబం నాకుంది. నా భార్య, పిల్లలు నాకు సహకారాన్ని అందిస్తారు. నా పనిలో నేను అనుకున్నవి సాధిస్తూనే వున్నాను. ఈ జబ్బు నన్ను శారీరకంగా నా పనులని నేను చేసుకోనీకుండా ఇబ్బంది పెట్టింది కాని నేను సాధించాల్సిన విషయాలని అడ్డుకుంటే నేను చూస్తూ వూరుకోను. ఈ జబ్బుతో ధీటుగా పోరాడుతున్నాను. నాకు ఎందరో ఎన్నో రకాలుగా సహాయం చేశారు. ఎన్నో సంస్థలు నాకు సహాయం చేశాయి. త్వరగా మనిషిని అంతం చేయడం ఈ జబ్బు లక్షణం, కాని నా పరిస్థితి చాలా మెల్లగా క్షీణిస్తూ వుంది. కాబట్టి మనిషి పూర్తిగా ఆశను కోల్పోవలసిన అవసరం లేదు. అధైర్యపడాల్సిన పని అంతకన్నా లేదు అని నేను అంటాను."

– స్టీఫెన్ హాకింగ్

పై మాటల్లోనే స్టీఫెన్ హాకింగ్, తెగువ, మొండితనం, పట్టుదల ఆశా వహ దృక్పథం స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. ఆయన మాటలు వింటుంటే ఎలాంటి వారికైనా కళ్ళల్లో నీళ్ళు తిరగక తప్పదు. మూడు చక్రాలబండితో స్నేహం చేస్తున్న అపారమైన జ్ఞానాన్ని కల్గిన శిఖరం, కొండనైనా బద్దలు చేయగల మొండి పట్టుదల, భయానే భయపించగల ధైర్యసాహసి, మనిషి మెదడుని ఎలా వాడాలో తెలిసిన చాణక్యుడు భూమి మీద వుండే విశ్వం అంతటా పర్యటించి రాగల ఊహాశక్తి సంపన్నుడు, జీవితమంతా మృత్యువు ఒడిలో నిద్రపోతున్న ఆశావాధి... నిజంగా స్టీఫెన్ హాకింగ్‌ని గురించి ఆయన ప్రతిభ గురించి చెప్పడానికి ఈ మాటలు సరిపోవు.

స్టీఫెన్ హాకింగ్ 1942 జనవరి 8వ తేదీన పుట్టారు. గెలీలియో పుట్టిన మూడు వందల సంవత్సరాల తరువాత ఈయన ఇంగ్లాండ్‌లో ఆక్స్‌ఫర్డ్ నగరంలో పుట్టారు. తండ్రి వైద్యశాస్త్రంలో

నిపుణులు. తల్లి ఇన్‌కంట్యాక్స్ ఆఫీసర్‌గా పనిచేసింది. తరువాత ఆ ఉద్యోగం వదలి చాలా ఉద్యోగాలు చేశారు. స్టీఫెన్ హాకింగ్‌కి ఇద్దరు చెల్లెళ్ళు "మేరీ", "ఫిలిప్పా" ఒక తమ్ముడు "ఎడ్వర్డ్" వున్నారు. హాకింగ్ అందరికంటే పెద్దవాడు. తనకి 8వ సంవత్సరం వచ్చేవరకు సరిగ్గా చదవడం రాలేదు. స్కూల్లో టీచర్లు చెప్పేది కూడా అంతగా అర్థమయ్యేది కాదు. స్టీఫెన్ హాకింగ్ తండ్రి 1986లో చనిపోయారు. హాకింగ్ ఎప్పుడూ చదువులో మధ్యరకంగా రాణించేవాడు చేతివ్రాత ఘోరంగా వుండడంతో పేపర్స్ దిద్దే టీచర్స్‌కి నరకంగా వుండేది. ఆయన తోటి విద్యార్థులు మాత్రం ఈయన్ని ఐన్‌స్టీన్ అని పిలిచేవారు. కాలేజీ రోజుల్లో ఆయనకి ఆరేడుగురు మిత్రులు వుండేవారు. వాళ్ళతో మతం పుట్టుకనుంచి విశ్వం పుట్టుక వరకూ, సైకాలజీ నుంచి ఫిజిక్స్ దాకా అన్నిటినీ చర్చించుకునేవాళ్ళు. విశ్వం పుట్టుక గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడుకునేవారు.

ఈ విశ్వాన్ని ఒక దేవుడు సృష్టించాల్సిన అవసరం వుందా? నడపాల్సిన అవసరం వుందా ? అని తర్కించే వాళ్ళు. సుదూర కాంతి సంవత్సరాల (కాంతి ఒక సంవత్సరంపాటు ప్రయాణించే దూరాన్ని కాంతి సంవత్సరం అంటారు.) దూరంలో వున్న గెలాక్సీల నుంచి వస్తున్న కాంతి వర్ణ చిత్రంలో ఎరుపు వైపు మొగ్గు (వంగుతుంది) చూపుతోందని అప్పుడు శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పేవారు. దానిని బట్టి విశ్వం విస్తరిస్తోందని (Expand), నీలం రంగు వైపు మొగ్గు చూపితే విశ్వం కుచించుకుపోతుందని (contract), శాస్త్రజ్ఞులు అంచనా కట్టారు. P.hd., చేరిన తరువాత హాకింగ్ కూడా అదే అభిప్రాయానికి వచ్చారు. నిజానికి P.hd., లో చేరిన తరువాతే ఖగోళశాస్త్రంపైన ఆసక్తిని పెంచుకున్నాడు స్టీఫెన్.

1959 మార్చిలో ఆక్స్‌ఫర్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో స్కాలర్‌షిప్ కోసం పరీక్షరాసి సీటు సంపాదించుకున్నారు. అప్పటికి ఆయనకి 17 ఏళ్ళు నిండాయి. స్టీఫెన్ హాకింగ్ అందరిలాగే ఆరోగ్యంగా ఆడుతూ పాడుతూ పెరిగాడు. ఆక్స్‌ఫర్డ్‌లో వున్నప్పుడే చివరి సంవత్సరంలో తన శరీరంలో వస్తున్న మార్పుని గమనించాడు. అవయవాల కదలికలలో మార్పులు చూసి భయపడ్డాడు కాని తను జీవితాంతం మూడు చక్రాల బండికి అతుక్కు పోవాల్సి రావటం వస్తుందని ఆయన ఎప్పుడూ ఊహించ లేదు. జబ్బు శరీరం అంతా చిన్న చిన్నగా అల్లుకుంటూ, అవయవాలన్నీ (కాళ్ళు, చేతులు, మెడ) చురుకుగా కదలడానికి మొరాయించేవి. P.hd., పూర్తి చేసేంతవరకు బ్రతుకుతాడనే నమ్మకం తనకి ఉండేది కాదు. తనకి త్వరలో చనిపోతానని అనిపించినపుడు ఇలా అనిపించేది "నేను చనిపోయేలోపు నా జీవితానికి అర్థం చెప్పుకోవాలి, చేయాల్సిన పనులు చాలా వున్నాయి" అని తనలో తాను అనుకున్నాడు చాలాసార్లు.

మృత్యువు తన ముందు వుందని తెలిసి కూడా విశ్వం గురించి, విశ్వం పుట్టుక గురించి చాలా లోతుగా ఆలోచించటం మొదలు పెట్టాడు. దూరంగా వున్న గెలాక్సీల పరిశీలనలను బట్టి చూస్తే అవి మనకి దూరంగా పోతున్నాయని అర్థం అవుతుంది. విశ్వం వ్యాకోచిస్తోంది అంటే దాని అర్థం గతంలో గెలాక్సీలు సన్నిహితంగా ఉండి ఉండాలి అని స్టీఫెన్‌కి అనిపించినపుడు ఒక డౌట్ వచ్చింది. గెలాక్సీలన్నీ ఒక దగ్గరే ఒకదాని మీద ఒకటి ఉండిన కాలం ఒకటి వుందా? విశ్వం అప్పుడు అనంతమైన సాంద్రతను కలిగి వుందా? దానికి సమాధానం : ఇలాంటి అనంత సాంద్రతా స్థితినే బిగ్‌బాంగ్ ఏకబిందుత్వం అంటారు. (Big Bang Singularity) బిగ్ బాంగ్ థీరి (Big Bang theory) అంటే ఇప్పుడు మనం చూస్తున్న ఈ భారీసైజ్ విశ్వం మొత్తం కొన్ని వేల కోట్లు కోట్ల కోట్ల కోట్ల కోట్ల సంవత్సరాల క్రితం కుంచించుకొని పోయి (Contract) అనంతమైన సాంద్రతతో ఒక చిన్న నీటి బిందువు అంత సైజ్‌కి చేరుకున్న స్థితిలో వున్నప్పుడు (Singularity) ఒక పెద్ద పేలుడు విస్ఫోటనం (Big Bang) జరిగింది. వెనువెంటనే మిల్లీసెకన్లు కాలంలో మనం చూస్తున్న ఈ విశ్వం ఏర్పడింది. కొన్ని కోట్ల సంవత్సరాల వరకూ విశ్వం అధికమైన వేడిని కలిగి చిన్న చిన్నగా చల్లబడుతూ వచ్చింది. తరువాత పాలపుంతలు, నక్షత్రాలు, సూర్య కుటుంబాలు ఏర్పడ్డాయని స్టీఫెన్ హాకింగ్ "బ్రీఫ్ హిస్టరీ ఆఫ్ టైం" అనే పుస్తకంలో చెప్పారు.

స్టీఫెన్ హాకింగ్‌కి వచ్చిన జబ్బు పేరు "మోటార్ న్యూరాన్" ఈ జబ్బు లక్షణాలేంటంటే శరీరంలోని అవయవాలు ఒక్కొక్కటిగా పనిచేయటం మానేస్తాయి. చివరికి మరణాన్ని చేరుకుంటారు. తనకి 21వ పుట్టినరోజు పూర్తయిన తరువాత కాళ్ళుచేతులు పనిచేయకుండా అడుగులు పడకపోవడంతో అకస్మాత్తుగా పడిపోయేవాడు. ఆ తరువాత సంవత్సరం కేంబ్రిడ్జికి వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. అక్కడ తనను గమనిస్తున్న వాళ్ళ అమ్మకి అనుమానం వచ్చింది. డాక్టర్స్ పరీక్షించి జబ్బుని తేల్చారు. ఇలాంటి జబ్బు ఒకటి వస్తుందని తెలియని స్టీఫెన్ పెద్ద షాక్‌కి గురయ్యాడు. మందులతో నయం కాని ఒక జబ్బు తనకి వచ్చిందని మరికొన్నేళ్ళలో అది తనను చంపేయబోతోందని తెలుసుకోవడం ఇంకా పెద్ద షాక్. ఇటువంటిది నాకే ఎందుకు రావాలి ? నన్నింత ఘోరంగా నన్నే ఎందుకు విధి తెగనరకాలి ? ఇలాంటి ప్రశ్నలతో తనలోతాను మదనపడుతుండేవాడు. ఒకసారి తను హాస్పిటల్‌లో వున్నప్పుడు తన ఎదురు బెడ్ మీద ఒక చిన్న కుర్రవాడు ఏదో జబ్బుతో చేరాడు ట్రీట్‌మెంట్ కోసం. ఆ పిల్లవాడు "లుకేమియా" జబ్బుతో చనిపోయాడని తెలుసుకొని చాలా బాధపడ్డాడు. తన పరిస్థితిని ఆ పిల్లవాడితో పోల్చి చూసుకుంటే చాలా మేలనిపించింది స్టీఫెన్‌కి.

ఇతరుల ప్రాణాలు రక్షించడానికి తన ప్రాణాలు త్యాగం చేస్తున్నట్లుగా తనకి ఎన్నోసార్లు కలలు వచ్చేవి. నేనెటూ చచ్చిపోతున్నాను ఏదో ఒక మంచిపని చేసి చచ్చిపోవాలని ఈ కలకి అర్థం అని తనకితానే స్టీఫెన్ హాకింగ్ అర్థం చేసుకున్నారు. స్టీఫెన్ హాకింగ్‌కి వచ్చిన మోటార్ న్యూరాన్ జబ్బు ముఖ్య లక్షణాలు ఏంటంటే : చిన్నప్పుడు లేని లక్షణాలు మధ్యలో వస్తాయి. ఒక్కో అవయవం చిన్న చిన్నగా కదలనీయకుండా చచ్చుపడిపోతాయి. మాట పడిపోతుంది. కాళ్ళు చేతులు కదల్లేనంతగా బలాన్ని కోల్పోతాయి. నడుం, మెడ నిటారుగా నిలపడం వీలుకాదు. ఇరవైరెండు ఏళ్ళ వయస్సులో స్టీఫెన్ హాకింగ్‌కి ఇదే పరిస్థితి. ఇప్పుడు ఈయన బ్రతికే వున్నారు. చచ్చిపోతాడని డాక్టర్ డిసైడ్ చేస్తే ఆయన మనస్సులోని అచేతనమనస్సు స్టీఫెన్‌కి మొండిధైర్యం, పట్టుదలని ఇచ్చి ఇరవైనాలుగ్గంటలు తన లక్ష్యం కోసం పోరాడమని డిసైడ్ చేసింది. ఎక్కడికి వెళ్ళి సెమినార్స్ ఇయ్యాలన్నా ఆటోమేటిక్‌గా నడిచే వీల్ చెయిర్‌లోనే వుంటాడు. నోటి మాట పడిపోయింది కాబట్టి కంప్యూటర్ సహాయంతో వాయిస్ కన్వర్టర్ (Voice Convertor) సహాయంతో మాట్లాడతాడు. ప్రస్తుతం ఆయన శరీరంలో ఒక్క మెదడు మాత్రమే పనిచేస్తూ వుంది. మిగిలిన అవయవాలు అన్ని తలతో సహా ఏ ఒక్క భాగం తనకు తానుగా కదపలేడు. ఎప్పుడు చచ్చిపోతాడో తెలియదు. తను చచ్చిపోతూ కూడా ఇతరులకి ఆదర్శంగా, అధైర్యపడకండి నేనున్నాను చావుతో ఎలా ఆడుకోవచ్చో ధైర్యంగా మనకి చూపుతూ, మృత్యువుతో పోరాడుతూ ఆకాశం అంత ఆత్మవిశ్వాసం, ఆశావాహ దృక్పథంతో మన ముందు కదలలేని శిల్పంలా, పెద్ద గ్రంథాలయంలా, చిన్న చిన్న సమస్యలని చూసి భయపడే మనలాంటి వాళ్ళ కోసం ధైర్యంతో, సాహసంతో పరచబడిన ఒక పెద్ద రహదారిలా తన జీవితాన్ని పరిచిన స్టీఫెన్ హాకింగ్‌గారుని మనకి ఎదురు దెబ్బలు తగిలినపుడు ఒక్కసారి తలుచుకుంటే కొండంత ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం వస్తుంది. స్టీఫెన్ హాకింగ్ కనుక్కున్న బిగ్‌బ్యాంగ్ థీరి గురించి విశ్వం గురించి ఆ శక్తిని, ఆశ్చర్యాన్ని కల్గించే అనేకమైన అంశాలని క్రింద చదివి తెలుసుకోండి.

బిగ్ బ్యాంగ్ థీరం

బిగ్ బ్యాంగ్ అంటే మహా విస్ఫోటనం లేదా పెద్ద పేలుడు. ఇప్పుడున్న విశ్వంలోని పదార్థం అంతా కొన్ని కోట్ల, కోట్ల, కోట్ల, కోట్ల సంవత్సరాల క్రితం దాని అంతర్గత గురుత్వ శక్తి వల్ల కుచించుకుపోయి అనంతమైన ద్రవ్యరాశితో ఒక చిన్న 'బిందువు'గా మారిపోయింది. ఆ బిందువులో ఒక మహాపేలుడు (మహా విస్ఫోటనం) జరిగి బద్దలైన కొద్ది సెకన్లలోనే 'విశ్వం' ఆవిర్భవించిందని బిగ్‌బ్యాంగ్ సిద్ధాంతం చెపుతుంది. ఇది చదువుతున్న మీకు ఏదో కాకమ్మ కథగా అనిపిస్తుంది. కాని సైంటిస్ట్స్ ఇది వాస్తవం అని చెప్పటమే కాక 'బిగ్ బ్యాంగ్'

జరిగిందని నిరూపించే లెక్కలని అభివృద్ధి చేశారు. బిగ్‌బ్యాంగ్ గురించి స్టీఫెన్ హాకింగ్ 'ది బ్రిఫ్ హిస్టరీ ఆఫ్ టైం పుస్తకంలో ఆధారాలతో సహా వివరించారు. ఆసక్తిని కల్గించే ఇలాంటి విషయాలు విద్యార్థులకి ఉపయోగపడతాయనే ఉద్దేశంతో అందులో ముఖ్య అంశాలను ఇక్కడ వ్రాస్తున్నాను.

'ఐన్‌స్టీన్ సాధారణ సాపేక్ష సిద్ధాంతం ప్రకారం స్థలకాలం అన్నది బిగ్‌బ్యాంగ్ ఏకబిందుత్వం దగ్గర ప్రారంభమైంది అని చెపుతుంది. బిగ్‌బ్యాంగ్ దగ్గర విశ్వం యొక్క పరిమాణం సున్నా అని భావించబడుతుంది. (పరిమాణం సున్నా అంటే విశ్వానికి పదార్థరూపం అనేది లేదు అని అర్థం.)

బిగ్‌బ్యాంగ్ జరిగిన దాదాపు వంద సెకన్ల తర్వాత విశ్వం ఉష్ణోగ్రత వందకోట్ల డిగ్రీలకు పడిపోయి ఉంటుంది. వేడి బిగ్‌బ్యాంగ్ నమూనాలో సుమారు నాలుగో వంతు ప్రోటాన్లూ, న్యూట్రాన్లూ హీలియం న్యూక్లియసులుగా మారి ఉంటాయని అంచనా వేయవచ్చు. దీనితోపాటు కొద్దిపాటి భారి హైడ్రోజన్ తదితర మూలకాలు ఏర్పడి ఉండవచ్చు.

తొలి విశ్వానికి సంబంధించిన ఈ చిత్రాన్ని మొట్టమొదటిసారిగా 1948లో జార్జ్‌గామో అనే శాస్త్రవేత్త తన విద్యార్థి రాల్ఫ్ ఆల్ఫర్‌తో కలిసి ప్రచురించాడు. ఇది చాలా ప్రాముఖ్యం కలిగిన పత్రం.

విశ్వంలో ఇంత ఎక్కువ హీలియం ఎందుకు ఉందో ఈ విధంగా తప్ప మరో రకంగా వివరించలేం కూడా కాని మన దగ్గర సరైన విశ్వ చిత్ర నమూనా వుందని మనం ధైర్యంగా చెప్పగలం. కనీసం బిగ్‌బ్యాంగ్ జరిగిన ఒక సెకను తర్వాత విశ్వం గురించిన వివరాలను మనం విశదీకరించగలం. బిగ్‌బ్యాంగ్ తర్వాత కొన్ని గంటలలోనే హీలియం తదితర మూలకాల ఉత్పత్తి ఆగిపోయి ఉంటుంది. దాని తర్వాత సుమారు పదిలక్షల సంవత్సరాల పాటు విశ్వం విస్తరిస్తూనే ఉండి ఉండాలి అంతకు మించి పెద్దగా ఏమీ జరిగి వుండకపోవచ్చు. తర్వాత ఉష్ణోగ్రత కొన్ని వేల డిగ్రీలకు పడిపోయి నప్పుడు ఎలక్ట్రాన్లు, న్యూక్లియస్‌లు తమ మధ్య ఉన్న విద్యుదయస్కాంత ఆకర్షణను దాటి తప్పించుకుని పోయేటంతటి శక్తి వాటికి లేనపుడు అవి పరమాణువులుగా మిళితం కావడం ప్రారంభమై ఉండవచ్చు. విశ్వం మొత్తంగా విస్తరిస్తూనే చల్లబడుతూ ఉండి ఉంటుంది. కాని సగటు కంటే కొద్దిగా సాంద్రతంగా ఉన్న ప్రాంతాలలో చివరికి విస్తరణ ఆగిపోయి పునఃపతనం చెందటానికి కారణమై వుండాలి. ఆ ప్రాంతాలు పతనం చెందడం వల్ల వాటికి బాహ్యంగా ఉన్న పదార్థపు గురుత్వాకర్షణ కారణంగా ఈ ప్రాంతాలు కొద్దిగా పరిభ్రమణం మొదలుపెట్టి ఉండిఉండాలి. పతనం అవుతున్న ప్రాంతం

చిన్నదవుతున్న కొద్దీ దాని భ్రమణ వేగం మరింత త్వరితం అవుతుంది. చివరికి ఆ ప్రాంతం తగినంత చిన్నది కాగానే అది గురుత్వాకర్షణతో సమతూకం సాధించేటంత వేగంతో పరిభ్రమిస్తూ ఉండవచ్చు. ఈ రకంగా పరిభ్రమించే పాలపుంతలు పుట్టాయి. దీనితో ఆ ప్రాంతం పతనం కావడం ఆగిపోయింది. ఎందుకంటే పాలపుంతలోని విడివిడి భాగాలు దాని కేంద్రం చుట్టూ స్థిరంగా పరిభ్రమిస్తూ ఉంటాయి. నిజానికి స్థిరంగా భూమిమీద నిలుచున్న మనిషి సుమారుగా సెకనకి 18.6 మైళ్ళ వేగంతో (30 కిలోమీటర్లు) సూర్యునిచుట్టూ తిరుగుతుంటే సూర్యుడు పాలపుంతచుట్టూ సెకనుకి అనేక వందల కిలోమీటర్ల వేగంతో తిరుగుతూ వుంటాడు.

కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ పాలపుంతలలోని హైడ్రోజన్, హీలియం వాయువులు విడిపోయి చిన్న మేఘాలుగా ఏర్పడ్డాయి. సూపర్ నోవాల శిధిలాలతో సహా పరిభ్రమిస్తున్న వాయు మేఘం నుంచి సూర్యుడు పుట్టాడు. మన సూర్యుడు రెండో తరం లేదా మూడో తరం నక్షత్రం. సుమారు ఐదు వందల కోట్ల సంవత్సరాల క్రితం సూర్యుడు తయారైనాడు.

తొలి దశలో భూమి చాలా చాలా వేడిగా వుండేది. భూమి మీద ఇప్పుడు ఉన్న వాతావరణం ఆనాటికి లేదు. కాలక్రమేణ భూమి చల్లబడింది. ఇలా చల్లబడటానికి కోట్ల ఏళ్ళు పట్టింది. **రాళ్ళ నుంచి వెలువడిన వాయువుల కారణంగా క్రమంగా భూమి మీద వాతావరణం ఏర్పడింది. ఇలా ఏర్పడిన తొలి వాతావరణంలో ప్రాణి బ్రతకగలిగిన వాతావరణం లేదు.** అందులో మనం జీవించడానికి కావల్సిన ఆక్సిజన్ లేదు. హైడ్రోజన్ సల్ఫైడ్ లాంటి (కుళ్ళిన కోడిగుడ్ల వాసన ఉండే వాయువు) అనేక ఇతర వాయువులు ఉన్నాయి. అవన్నీ మనకు విషవాయువులే, మనిషిలాంటి పెద్ద జీవులు బ్రతకడానికి ఉపయోగపడని విషవాయువులు. కాని అలాంటి పరిస్థితుల్లో కూడా కొన్ని సూక్ష్మ జీవుల్లాంటివి సముద్రాలలో అభివృద్ధి చెందాయన్న భావన ఒకటి ఉంది. పరమాణువులు యాదృచ్ఛికంగా మిళితమై మహాణువులుగా రూపొందాయి.

మొదటి ఆదిమ జీవులు హైడ్రోజన్ సల్ఫైడ్‌తో సహా అనేక రకాల పదార్థాలను ఆరగించి ఆక్సిజన్‌ను విడుదల చేశాయి. వాతావరణంలో ఈ రోజున్న పొందిక (వర్షాలు పడటం, పంటలు పండటం లాంటివి) క్రమంగా వచ్చింది. చేపలు, పాకే జీవరాశులు, పాలిచ్చే జంతువులు, మానవజాతి ఆవిర్భవించడానికి ఈ వాతావరణం తోడ్పడింది. మహా వేడిగా వున్న తొలి విశ్వం విస్తరిస్తున్న కొద్ది చల్లబడిందన్న విషయం మన పరిశీలనల ఆధారంతో రుజువైంది. అయితే అనేక ప్రధానమైన ప్రశ్నలకు మాత్రం ఇంతవరకు సమాధానం లేదు.

1. తొలి విశ్వం అంత వేడిగా ఎందుకు ఉంది ?
2. నియమబద్ధంగా కన్పించే భారీ ప్రమాణాలలో విశ్వం ఒకే మాదిరిగా ఎందుకు ఉంది. అంతరిక్షంలో ఏ స్థానం నుంచి చూసినా అది అన్ని దిశలలోనూ ఒకేలాగా ఎందుకు ఉంది ?
3. ఇప్పటికీ వెయ్యి కోట్ల సంవత్సరాల తర్వాత కూడా దాదాపు అదే రేటుతో విశ్వం విస్తరించడానికి కారణం ఏమిటి ?
4. భారీ ప్రమాణాలలో విశ్వం ఒకే రకంగా ఉన్నప్పటికీ స్థానికంగా దానిలో నక్షత్రాలూ పాలపుంతలు లాంటి అనేక భేదాలున్నాయి. తొలి విశ్వంలోని ఒక ప్రాంతానికీ మరో ప్రాంతానికి సాంద్రతలో ఉన్న తేడాల కారణంగా ఈ భేదాలు తలెత్తాయని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. అలా అయితే సాంద్రతలో ఎగుడుదిగుళ్ళకి కారణం ఏమిటి ?

సాధారణ సాపేక్ష సిద్ధాంతం ప్రకారం బిగ్‌బ్యాంగ్ ఏక బిందుత్వం దగ్గర విశ్వం అనంత సాంద్రతతో ప్రారంభం అయిందని అంటుంది. **బిగ్‌బ్యాంగ్ అన్నది వెయ్యి కోట్ల సంవత్సరాల క్రితం జరిగింది. మనలాంటి తెలివైన జీవులు పరిణామం చెందటానికి వెయ్యికోట్ల సంవత్సరాలు పట్టింది. ఇంతకుముందే వివరించినట్లుగా మొదట తొలితరం నక్షత్రాలు ఏర్పడినప్పుడు ఈ నక్షత్రాలు తొలి హైడ్రోజన్, హీలియంలను "కార్బన్, ఆక్సిజన్" మూల కణాలుగా మార్చాయి. వాటిలో నుంచే మనం పుట్టాం.** ఆ నక్షత్రాలు తర్వాత సూపర్‌నోవాలుగా పేలిపోయాయి. వాటి శిధిలాలు ఇతర నక్షత్రాలనూ గ్రహాలనూ రూపొందించడానికి తోడ్పడ్డాయి. వాటిలో మన సూర్య కుటుంబం ఒకటి. సూర్య కుటుంబం వయస్సు సుమారు ఐదు వందల కోట్ల సంవత్సరాలు. మొదటి వంద లేదా రెండు వందల కోట్ల సంవత్సరాలు పాటు భూమి అతి వేడిగా ఉంది. సుమారు మిగిలిన మూడు వందల కోట్ల సంవత్సరాలలో ఇప్పటికి మనకి తెలిసిన జీవ పరిణామం అంతా జరిగింది. **అతి సరళమైన జీవి నుంచి బిగ్‌బ్యాంగ్ వరకూ కాలాన్ని వెనక్కి కొలవగలిగిన మనిషిలాంటి జీవుల వరకూ ఈ పరిణామం కొనసాగింది. సూర్యుడు ఓ సగటు నక్షత్రం మన పాలపుంత ఓ సాధారణ వృత్తాకారపు పాలపుంత. మనం గమనించగల్గిన విశ్వంలో సుమారు లక్షకోట్ల పాలపుంతలలో మనం వుండే పాలపుంత ఒకటి.**

ఈ విశ్వంలో మనం గమనించగల్గిన ప్రాంతంలో సుమారు 10 మిలియన్ మిలియన్ మిలియన్ మిలియన్ మిలియన్ మిలియన్ మిలియన్ మిలియన్ మిలియన్ మిలియన్ మిలియన్ కణాలు వుంటాయి. (ఒకటి ప్రక్కన 80 సున్నాలు) తొలి విశ్వంలో ఏకరూప సాంద్రత లేదు. వివిధ ప్రాంతాలలోని సాంద్రత స్థాయిల మధ్య తేడాలవల్ల గెలాక్సీలు పుట్టాయి. తర్వాత నక్షత్రాలు పుట్టాయి. చివరికి మనం పుట్టాం. ఈ పరిణామక్రమం జరగటానికి కోటానుకోట్ల కోట్ల కోట్ల కోట్ల సంవత్సరాలు పట్టింది.

7. క్వాంటమ్ మెకానిక్స్ :

హెజైన్ బర్గ్, ఎర్విన్ ప్రోడింగర్, పాల్ డిరాక్ అనే శాస్త్రవేత్తలు భౌతికశాస్త్రాన్ని మరో నూతన శాస్త్రంగా తిరిగి రూపొందించారు. ఆ శాస్త్రం పేరే క్వాంటమ్ మెకానిక్స్, క్వాంమ్ మెకానిక్స్ ప్రకారం కనాలకు ప్రత్యేకమైన, చక్కగా నిర్వహించబడిన, పరిశీలించ దగిన స్థానాలు వేగాలు ఉండవు. కాని కణాలకు ఒక క్వాంటమ్ స్థితి ఉంటుంది. ఈ స్థితిలో స్థానం, వేగం మిళితమై ఉంటుంది. ఈ రెండు అంశాలను విడివిడిగా ఒకే సమయంలో కొలవలేము.

8. ఫేన్‌మాన్ (Sum over Histories) :

అమెరికా భౌతికశాస్త్రవేత్త రిచర్డ్ ఫేన్‌మాన్‌కి కాంతి క్వాంటమ్ సిద్ధాంతాలపైన కృషి చేసినందుకుగాను 1965లో ఆయనకు నోబెల్ బహుమతి లభించింది. ఈయనతోపాటు మరో అమెరికన్ జూలియన్ ష్వింగర్‌కీ, జపాన్ భౌతిక శాస్త్రవేత్త షినిషిరో తొమనాగాకీ ఉమ్మడిగా నోబెల్ బహుమతి లభించింది. కణ భౌతికశాస్త్రంలో దాదాపు ప్రతి అంచనాకి పునాదిగా చెప్పదగిన రేఖా చిత్రాలను ఆయన రూపొందించారు. ఫేన్‌మాన్ రూపొందించిన "సమ్ ఓవర్ హిస్టరీస్" (Sum Over Histories) అనే భావన ఎంతో ముఖ్యమైన ఆవిష్కరణ సహజంగా స్థలకాలంలో ఒక వ్యవస్థకి ఒకే చరిత్ర ఉంటుంది. కానీ సమ్ ఓవర్ హిస్టరీస్ అనే భావన ప్రకారం A నుంచి ప్రారంభమయ్యే ఏ మార్గంలోనైనా ఆ కణం కదలగలదు. వీలైనన్ని మార్గాలలో అది కదలగలదు. **ఉదా :** బ్లాటింగ్ పేపర్‌పైన ఇంకు బిందువుని వేస్తే ఆ ఇంకు బిందువులో వున్న కణాలు సాధ్యమైన మార్గాలన్నింటిలోనూ వ్యాపిస్తాయి.

9. అనిశ్చితా సూత్రం :

జర్మన్ శాస్త్రవేత్త వెర్నెర్ హైజెన్ బర్గ్ అనిశ్చితా సూత్రాన్ని 1926లో ప్రతిపాదించాడు. అనిశ్చితా సూత్రం ప్రకారం 'ఒక కణం భవిష్యత్తు స్థానాన్ని వేగాన్ని లెక్కించాలంటే దాని ఇప్పటి స్థానాన్ని, వేగాన్ని సరిగా కొలవాల్సి ఉంటుంది. అలా చేయాలంటే ఆ కణంపైన కాంతిని ప్రసరింపచేయాలి. కాంతి తరంగం ఆ కణాన్ని చెల్లా చెదురు చేస్తుంది. దీని వల్ల దాని స్థానం తెలుస్తుంది. కాని ఆ స్థానంలో దాని వేగాన్ని కొలవలేము. ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే ఒక కణం స్థానాన్ని ఎంత ఖచ్చితంగా కొలవాలని ప్రయత్నిస్తే దాని వేగాన్ని అంతే తక్కువ కొలవగలం అని అనిశ్చితా సూత్రం చెపుతుంది.

మానసిక సమస్యల నుంచి మిమ్మల్ని మీరు
రక్షించుకోవడానికి అవసరమైన
మానసిక శిక్షణని మీకందించడానికి
త్వరలో మన తెలుగులో
మీ ముందుకి వస్తున్న
పుస్తకం

Neuro Stimulating Through Control mind

N S T C

Scientific Dhamma

- అనేక మానసిక సమస్యలకి ఈ పుస్తకం పరిష్కారాల్ని చూపుతుంది.

రచయిత :

రంజిత్‌కుమార్ నూకతోటి

సైకోథెరపిస్ట్ & స్టూడెంట్ కెరీర్ కౌన్సిలర్

రంజిత్ కుమార్ గారు BBM డిగ్రీని (Bachelor of Business Management) శ్రీ వెంకటేశ్వర యూనివర్సిటీ, MCA ని (Master of Computer Application) జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ యూనివర్సిటీ,M.Sc., ని Counselling & Psychotherapy తమిళనాడు యూనివర్సిటీ, చెన్నై లో పూర్తి చేసారు. అంతేకాకుండ లెక్చరర్‌గా కూడా అనుభవజ్ఞులు. విద్యార్థులకి జ్ఞాపక శక్తిని పెంచుకోవడానికి ట్రైనింగ్ ఇస్తారు. దీనితో పాటు సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం, ద్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజ్, రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్, మెడిటేషన్ ట్రైనింగ్ ఇవ్వడంలో ప్రావీణ్యం కలదు.